





- 3 ENGLISH
- 16 DEUTSCH
- 29 NEDERLANDS
- 42 FRANÇAIS

# ASSEMBLY

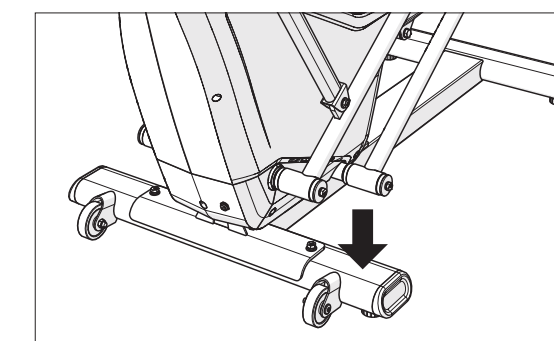
## UNPACKING

Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

## IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium grease is recommended.

## SERIAL NUMBER LOCATION



Before proceeding, find your equipment's serial number located on a barcode sticker and enter it in the space provided below.

## SERIAL NUMBER

## MODEL NAME

HORIZON HT5.0 PEAK TRAINER

\* Use the information above when calling for service.

## WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the equipment could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the equipment, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

## NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Horizon Customer Tech Support.

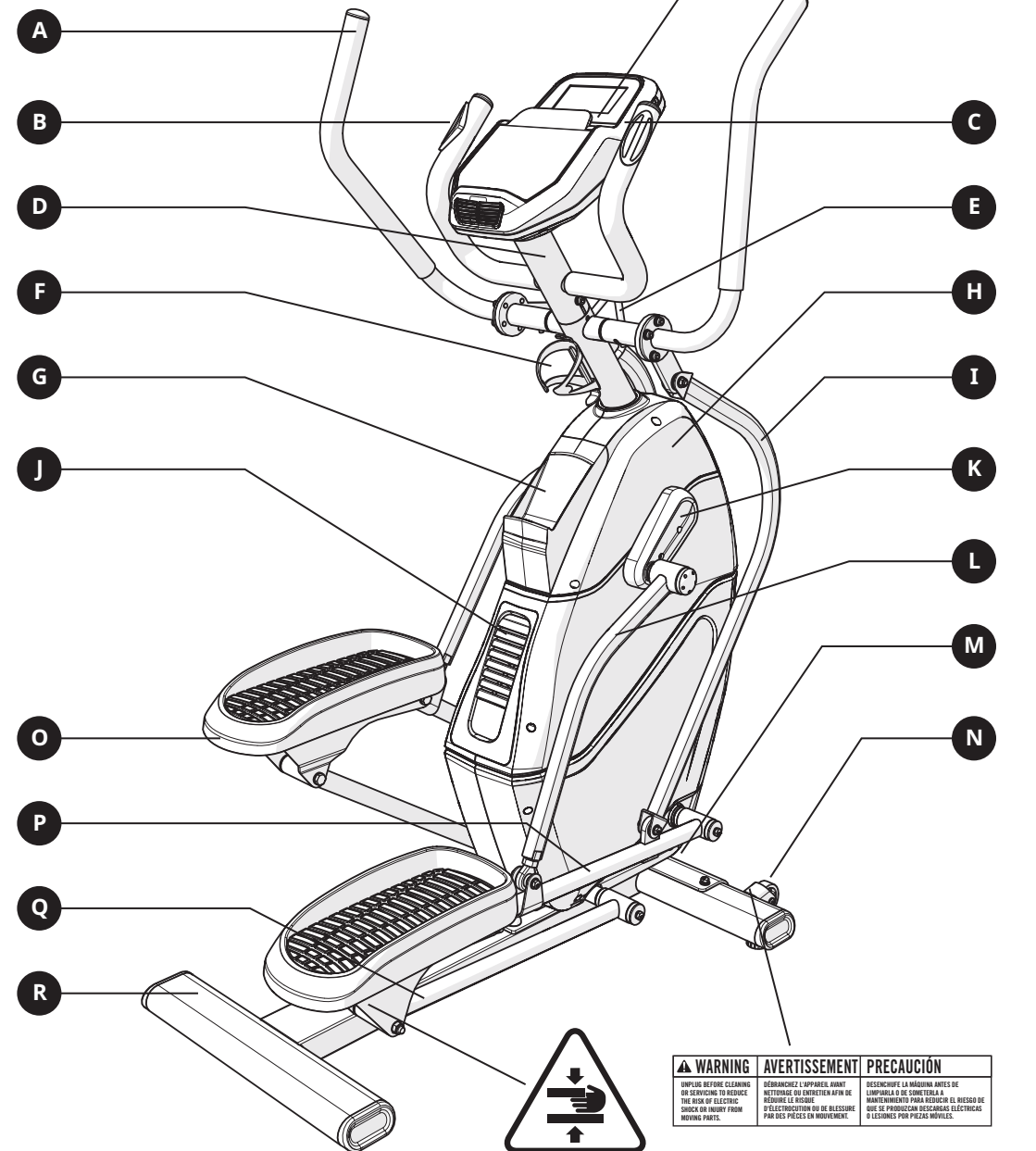
## TOOLS INCLUDED:

- 6mm L-Wrench
- 6mm L-Wrench / Phillips Screwdriver
- 13mm / 17mm Flat Wrench (x2)

## PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Base Frame
- 2 Upper Handlebars
- 1 Handlebar Assembly
- 2 Footpads
- 1 Console
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit
- 1 Bottle of Silicone Lubricant





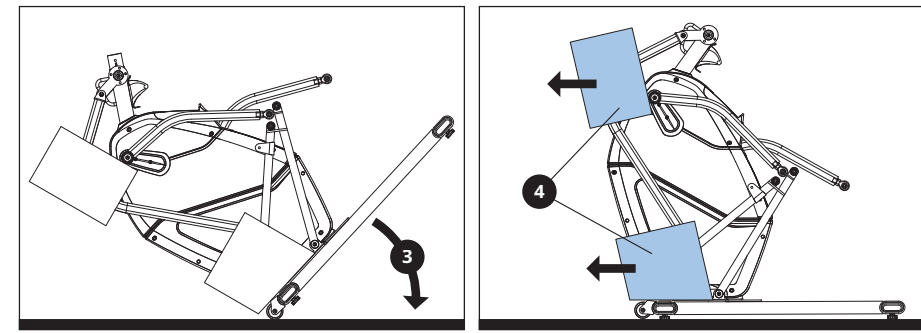
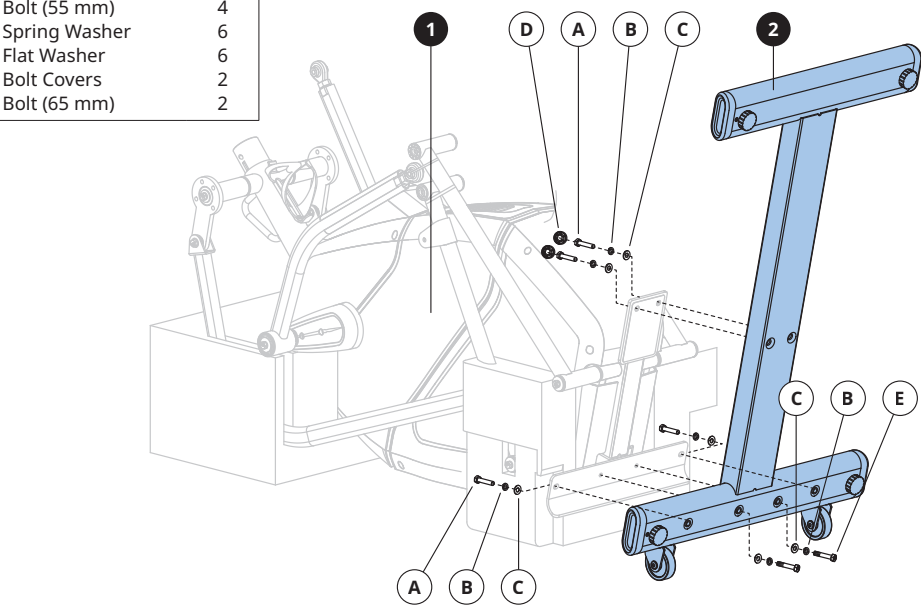
- A) UPPER HANDLEBAR
- B) PULSE GRIPS
- C) CONSOLE
- D) CONSOLE MAST
- E) TRANSPORT HANDLE
- F) WATER BOTTLE HOLDER
- G) ACCESSORY STORAGE
- H) MAIN FRAME
- I) LOWER HANDLEBAR
- J) FAN VENT
- K) CRANK
- L) CRANK ARM
- M) POWER CORD SOCKET
- N) TRANSPORT WHEELS
- O) FOOT PADS
- P) UPPER LINK ARM
- Q) LOWER LINK ARM
- R) BASE FRAME

1

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**. Remove outer packaging.
- B Attach **BASE FRAME (2)** to **MAIN FRAME (1)** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)** from the top and 2 longer **BOLTS (E)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (C)** from the bottom.
- C Insert 2 **BOLT COVERS (D)** as shown.
- D **REQUIRES 2 PEOPLE**: Lift and tip **MAIN FRAME (1)** into upright position. Remove **STYROFOAM BLOCKS (3)**.

Hardware For Step 1

Description	Qty
A Bolt (55 mm)	4
B Spring Washer	6
C Flat Washer	6
D Bolt Covers	2
E Bolt (65 mm)	2

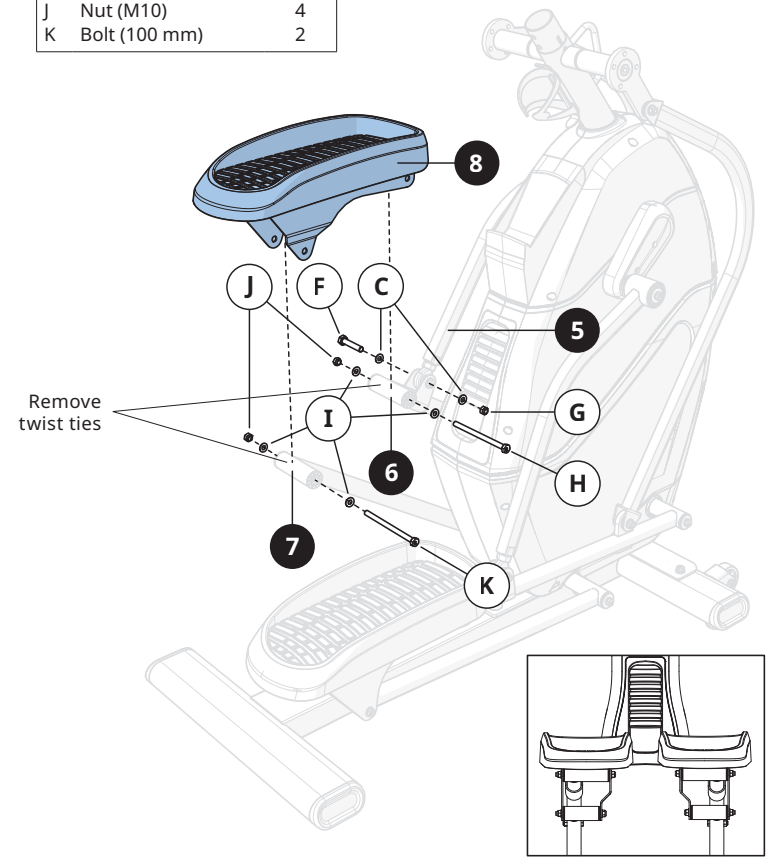


2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **CRANK ARM (5)** to **UPPER LINK ARM (6)** using 1 **BOLT (F)**, 2 **FLAT WASHERS (C)** and 1 **NUT (G)**.
- C Attach the front of **FOOT PAD (8)** to **UPPER LINK ARM (6)** using 1 **BOLT (H)**, 2 **FLAT WASHERS (I)** and 1 **NUT (J)**.
- D Attach the rear of **FOOT PAD (8)** to **LOWER LINK ARM (7)** using 1 **BOLT (K)**, 2 **FLAT WASHERS (I)** and 1 **NUT (J)**.
- E Repeat on other side.

Hardware For Step 2

Description	Qty
F Bolt (50 mm)	2
C Flat Washer (M8)	4
G Nut (M8)	2
H Bolt (130 mm)	2
I Flat Washer (M10)	8
J Nut (M10)	4
K Bolt (100 mm)	2



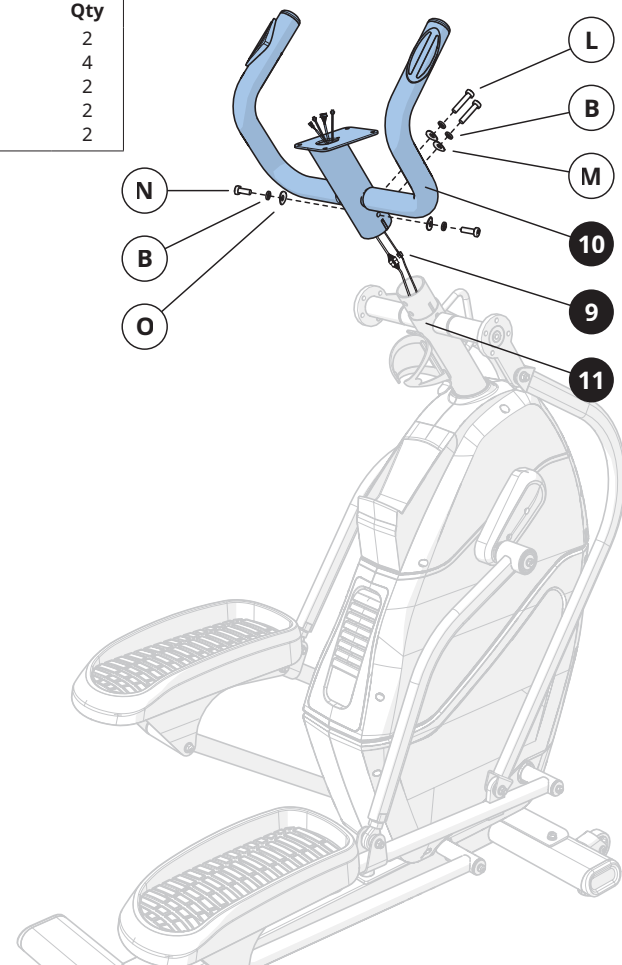
3

- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Connect the **CONSOLE WIRES (9)** and carefully tuck them into the console mast.
- C Attach **HANDLEBAR ASSEMBLY (10)** to the **CONSOLE MAST (11)** using 2 **BOLTS (L)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (M)** from the front and 2 **BOLTS (N)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (O)** from the sides.

Note: Be careful not to pinch wires while attaching the mast.

## Hardware For Step 3

Description	Qty
L Bolt (45 mm)	2
B Spring Washer	4
M Arc Washer	2
N Bolt (20 mm)	2
O Flat Washer	2



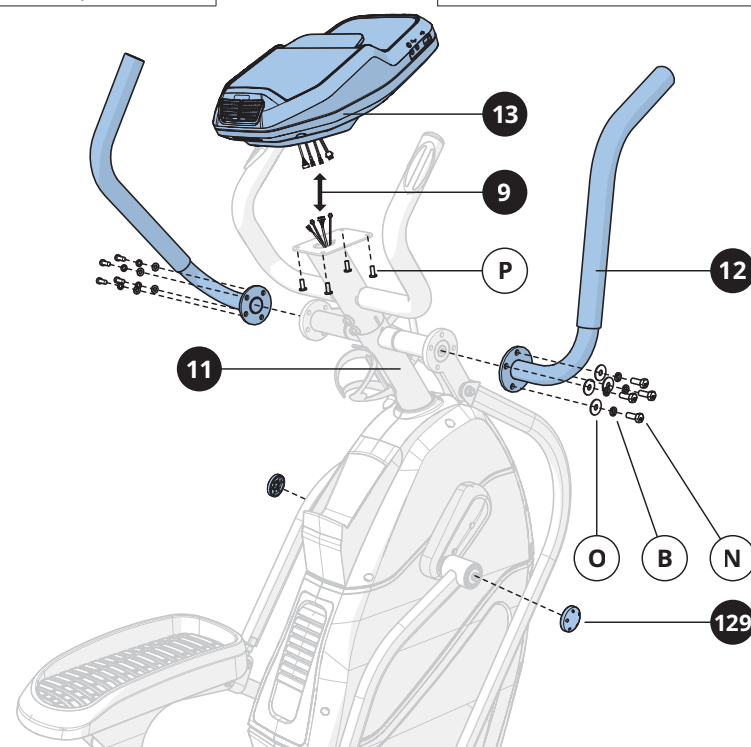
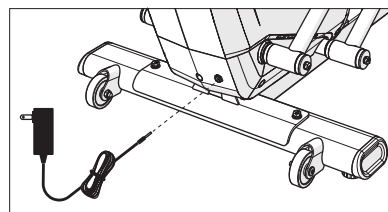
4

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach **UPPER HANDLEBARS (12)** to the **CONSOLE MAST (11)** using 8 **BOLTS (N)**, 8 **SPRING WASHERS (B)** and 8 **FLAT WASHERS (O)**.
- C Connect the **CONSOLE WIRES (9)** and carefully tuck them into the console mast.
- D Attach the **CONSOLE (13)** using 4 **SCREWS (P)**.
- E Attach **CRANK ARM CAPS (129)**.

Note: Be careful not to pinch wires while attaching the console.

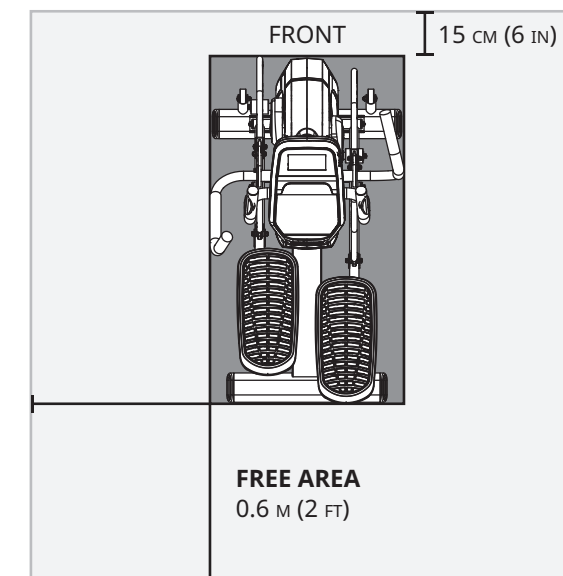
## Hardware For Step 4

Description	Qty
N Bolt (20 mm)	8
B Spring Washer	8
O Flat Washer	8
P Screw	4
129 Crank Arm Caps	2



**ASSEMBLY COMPLETE!**

## BASIC OPERATION



## LOCATION OF THE EQUIPMENT

Place the equipment on a level surface. For ease of access, there should be an accessible space on both sides and behind the equipment that is at least 0.6 meters (24 inches). Leave a 15 cm (6 inch) gap in front of the equipment. Do not place the equipment in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

## EQUIPMENT FOOTPRINT

118 × 71 × 168 cm / 46.5 × 28 × 68"

## EQUIPMENT WEIGHT

70.4 kg / 155 lbs.

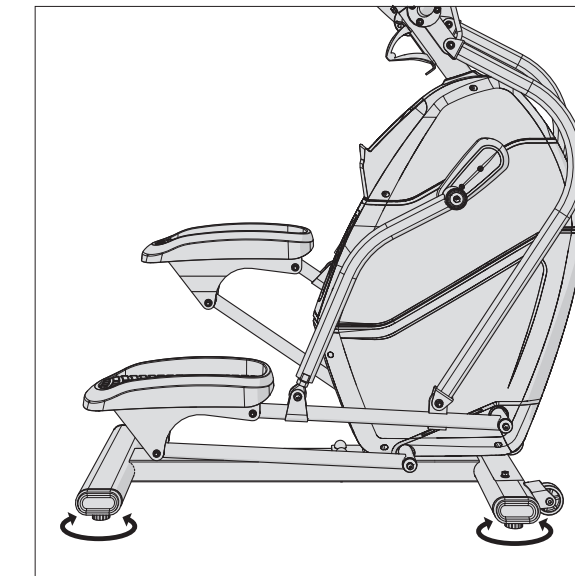


## MOVING THE EQUIPMENT

To move, firmly grasp transport handle and tilt the equipment back (1) and roll (2).

## WARNING!

Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving or standing up. Failure to follow these instructions could result in injury.



## LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is recommended.





## PROPER USAGE

### MOUNTING AND DISMOUNTING THE EQUIPMENT

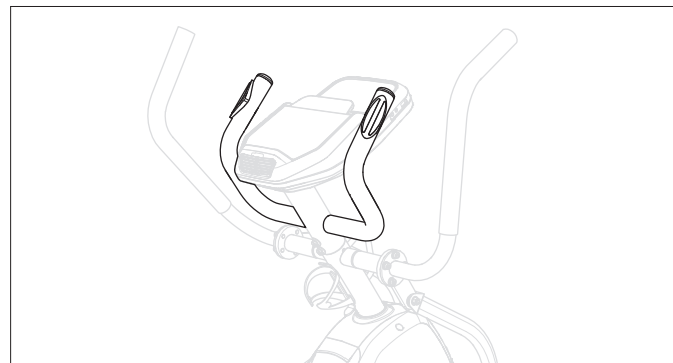
- 1) Stand on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.
- 2) While holding both of the stationary handlebars, place your foot on the lowest foot pedal and pull yourself up onto the equipment.
- 3) Wait until the equipment finds its resting place and then place your other foot on the opposite pedal
- 4) To dismount, wait until pedals come to a complete stop, remove foot from highest foot pedal, and step down onto the ground on the side of the equipment next to the lowest foot pedal.

### POWER

The power cord must be plugged into the power socket, which is located in the front of the equipment. Unplug cord when not in use.

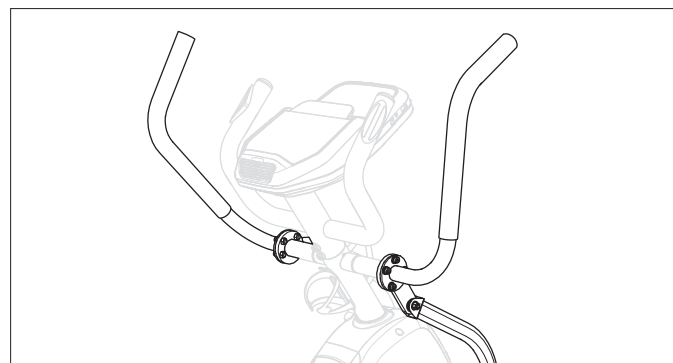
### WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.



### LOWER BODY WORKOUT

To exercise primarily the lower body: Hold onto the stationary handlebars while using your feet to push the foot pedals along their path.



### UPPER BODY WORKOUT

To exercise primarily the upper body: While standing on the foot pedals, push each of the movable handlebars using the muscles in your arms to move the foot pedals along their path.

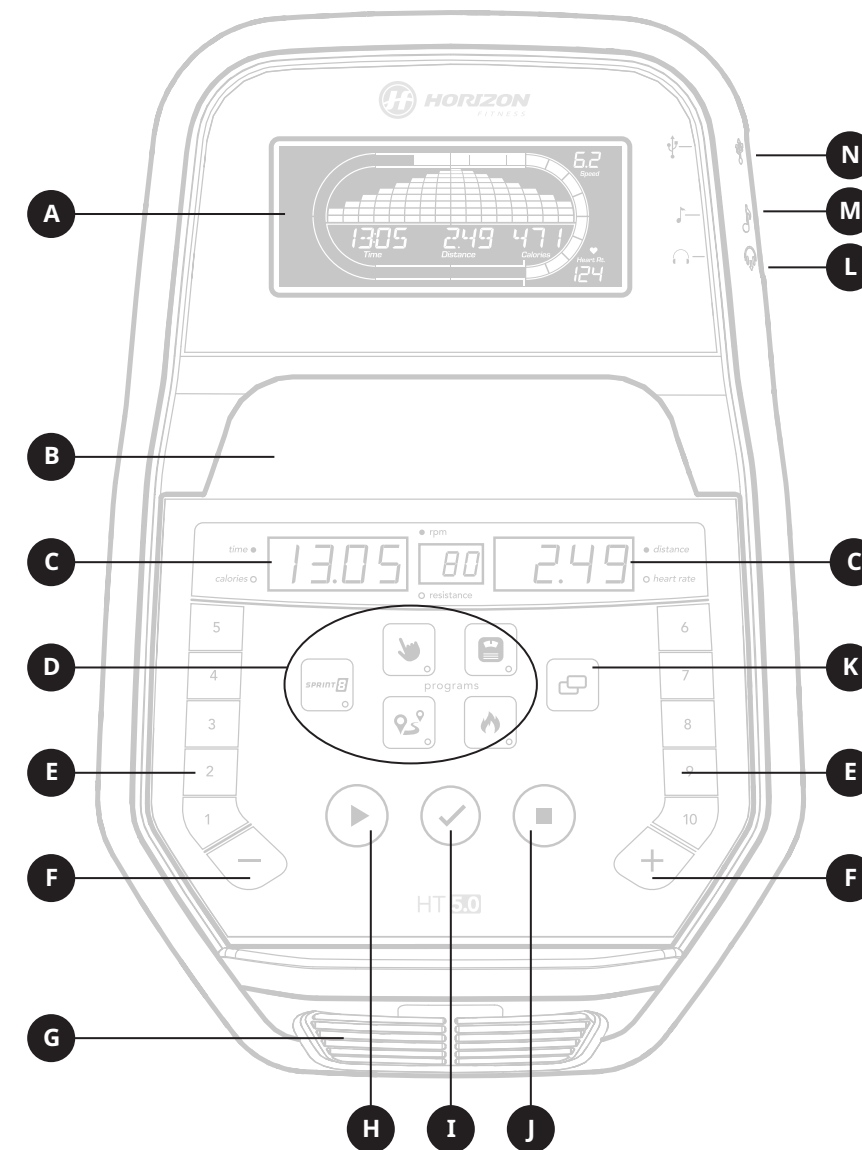
### FULL BODY WORKOUT

To exercise the combined total body (both upper body and lower body): Use both arm and leg muscles to move the foot pedals along their path, or alternate between exercising your lower and upper body.



## CONSOLE DESCRIPTION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.



- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) **READING RACK :** Holds reading material.
- C) **LED DISPLAY WINDOWS:** Display workout feedback.
- D) **PROGRAM BUTTONS:** Press to select workout program.
- E) **RESISTANCE QUICK KEYS:** Press to reach desired resistance quickly.
- F) **⊖ ⊕ :** Press to adjust resistance and program settings.
- G) **SPEAKERS:** Play music through the speakers when connected to your media player.
- H) **▶ START :** Press to start workout program or quick start.
- I) **✓ ENTER :** Confirm each program setting.
- J) **■ STOP :** Press to stop your workout.
- K) **CHANGE DISPLAY:** Press to change workout feedback.
- L) **AUDIO OUT/HEADPHONE JACK:** Plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- M) **AUDIO IN JACK:** Plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- N) **USB PORT:** Used for software updates and device charging up to 2 amps.

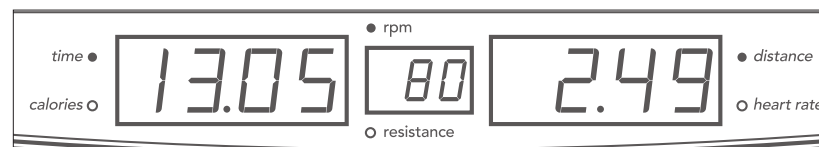
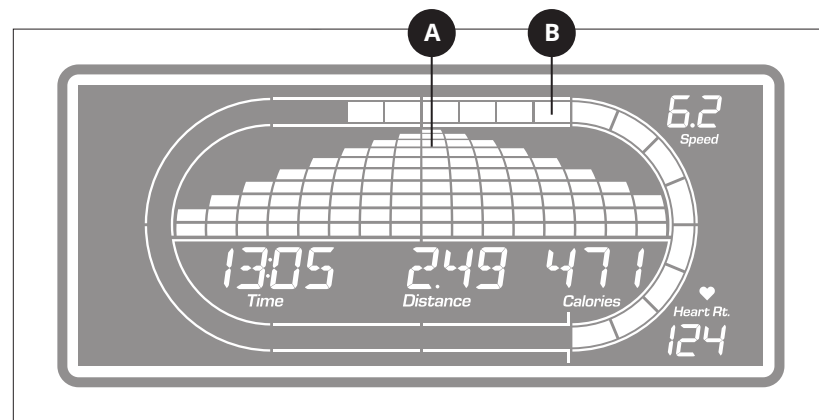


## DISPLAY WINDOWS

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **RESISTANCE:** Shows the current level of resistance.

- A) PROGRAM PROFILE:** Represents the profile of the program being used (resistance during resistance based programs and incline during incline based programs).
- B) TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed. One lap is 400 meters (¼ mile).



## GETTING STARTED

Plug in the power cord. Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the equipment.

### A) QUICK START

- Simply press to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1.

### B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select USER, GUEST 1-5 using and press .
- 2) Set WEIGHT, using and press .
- 3) Select a PROGRAM using or program button and press .
- 4) Set workout program information using and press after each selection.
- 5) Press to begin workout.

You can adjust the resistance level during your workout using .

### C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “workout complete” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

### TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, press and hold for 3 seconds.

## USING THE HEART RATE FUNCTION

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

### PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

### WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.





## PROGRAMS



### MANUAL

A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.



### WEIGHT LOSS

Promotes weight loss by raising and lowering the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 10 levels to choose from. User sets time and level using +/-.



### DISTANCE

A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.



### CALORIE

A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed and resistance.



### SPRINT 8

A 20-minute HIIT workout proven to burn up to 27% body fat in only 8 weeks.\* After warm-up, the program will lead you through 8 rounds of intervals. Short 30-second intervals should be performed at your peak intensity effort. During the 90-second active recovery periods, keep moving and allow your intensity and heart rate to come down. If you feel recovered in less than 90-seconds, work harder in the next sprint to realize the full impact of the program. Cool down to finish.

\* Individual results vary. Sprint 8 is designed for healthy adults at all levels of fitness. It is highly recommended that individuals get an examination by a physician before attempting any fitness training program, including Sprint 8.

## USING YOUR MEDIA PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the right of the console and the headphone jack on your media player.
- 2) Use your media player buttons to adjust song settings and volume.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

## ENERGY SAVER (STANDBY MODE)



This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold **⊖ ⊕** for 3-5 seconds. Use **⊖ ⊕** to navigate through the menu to ENG 3. Press **✓** to select. Use **⊖ ⊕** to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold **⏻** for 3-5 seconds to exit ENG 3. Press and hold **⏻** again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

## TROUBLESHOOTING

### COMMON PRODUCT QUESTIONS

#### ARE THE SOUNDS MY EQUIPMENT MAKES NORMAL?

This equipment is one of the quietest available because it uses a belt drive and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our equipments. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

#### WHY IS THE EQUIPMENT I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

#### HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

#### CAN I MOVE THE EQUIPMENT EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your Equipment has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the MOVING THE EQUIPMENT section to transport your equipment. It is important that you place your equipment in a comfortable and inviting room. Your equipment is designed to use minimal floor space. Many people will place their equipment facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your equipment in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the equipment should be in a comfortable setting.

#### CAN I PEDAL BACKWARDS ON MY EQUIPMENT?

Your equipment allows you to pedal both forward and backwards to exercise and strengthen a wider range of muscles.



### BASIC TROUBLESHOOTING

**PROBLEM:** The console does not light up.

**SOLUTION:** Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included. Test the voltage on the power cord to verify it provides the specified output voltage from the label.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.

**PROBLEM:** The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

**SOLUTION:** Verify the following:

- Unplug power cord. Remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched. Unplug and reconnect the console cable.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

**PROBLEM:** The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

**SOLUTION:** Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.



# TROUBLESHOOTING

**PROBLEM:** The equipment makes a squeaking or chirping noise.

**SOLUTION:** Verify the following:

- The equipment is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the joints, grease the threads and re-tighten. If bolts become loose, apply blue thread-locker and re-tighten.

**PROBLEM:** When an audio device is connected, there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

**SOLUTION:** Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and audio device.

## HEART RATE (GRIP-PULSE ONLY)

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

## NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.



**Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.**

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your equipment running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website.

# MAINTENANCE

## WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

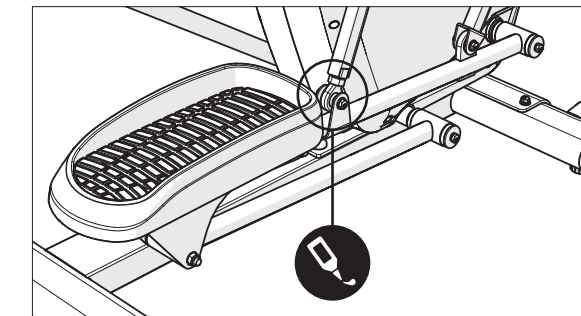
Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your machine.

## HOW DO I CLEAN MY EQUIPMENT?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your equipment and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, it is recommended that the following preventive maintenance schedule be followed.

## WARNING

To remove power from the equipment, the power cord must be disconnected from the wall outlet.



## MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
Clean the equipment: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn off the equipment by unplugging the power cord from the wall outlet.</li> <li>• Wipe down the equipment with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the equipment.</li> <li>• Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the INFORMATION CARD for a replacement.</li> <li>• Make sure the power cord is not underneath the equipment or in any other area where it can become pinched or cut during storage or use.</li> </ul>	DAILY
Clean underneath the equipment: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turn off the equipment by unplugging the power cord from the wall outlet.</li> <li>• Move the equipment to a remote location.</li> <li>• Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the equipment.</li> <li>• Return the equipment to its previous position.</li> </ul>	WEEKLY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspect and tighten all assembly bolts and pedals on the machine.</li> <li>• Clean any debris off of the pedal arms and link arms.</li> </ul>	MONTHLY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricate the link arm joint with Silicone lubricant (included). Apply 1-2 drops on left and right side of link arm joints.</li> </ul>	BI-MONTHLY





## AUFBAU

### AUSPACKEN

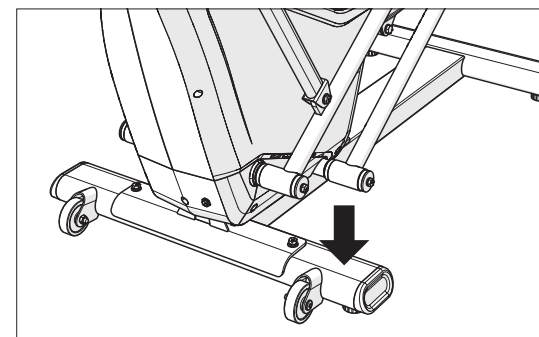
Packen Sie das Gerät an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Legen Sie den Karton auf eine flache, ebene Oberfläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzabdeckung zu versehen. Öffnen Sie den Karton niemals, wenn er auf der Seite liegt.

### WICHTIGE HINWEISE

Stellen Sie bei jedem Aufbauschritt sicher, dass ALLE Schrauben und Muttern eingesetzt sind und ein Gewinde besitzen.

Einige Komponenten wurden für einen leichteren Aufbau und Gebrauch werksseitig vorgefettet. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, empfiehlt sich die Verwendung von einer geringen Menge Lithiumfett.

### POSITION DER SERIENNUMMER



Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummer des Geräts auf einem Aufkleber mit Strichcode, und tragen Sie diese im nachfolgenden freien Feld ein.

### SERIENNUMMER

### MODELLBEZEICHNUNG

HORIZON HT 5.0 PEAK TRAINER

\*Verwenden Sie die oben angegebenen Informationen, wenn Sie sich an den Kundensupport wenden.

### WARNUNG!

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, bei denen besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitungen genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen den Komponenten und störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Gerät zu vermeiden, müssen die Aufbauanleitungen sorgfältig gelesen und gegebenenfalls Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigiert werden.

### BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an den technischen Kundensupport von Horizon.

### IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

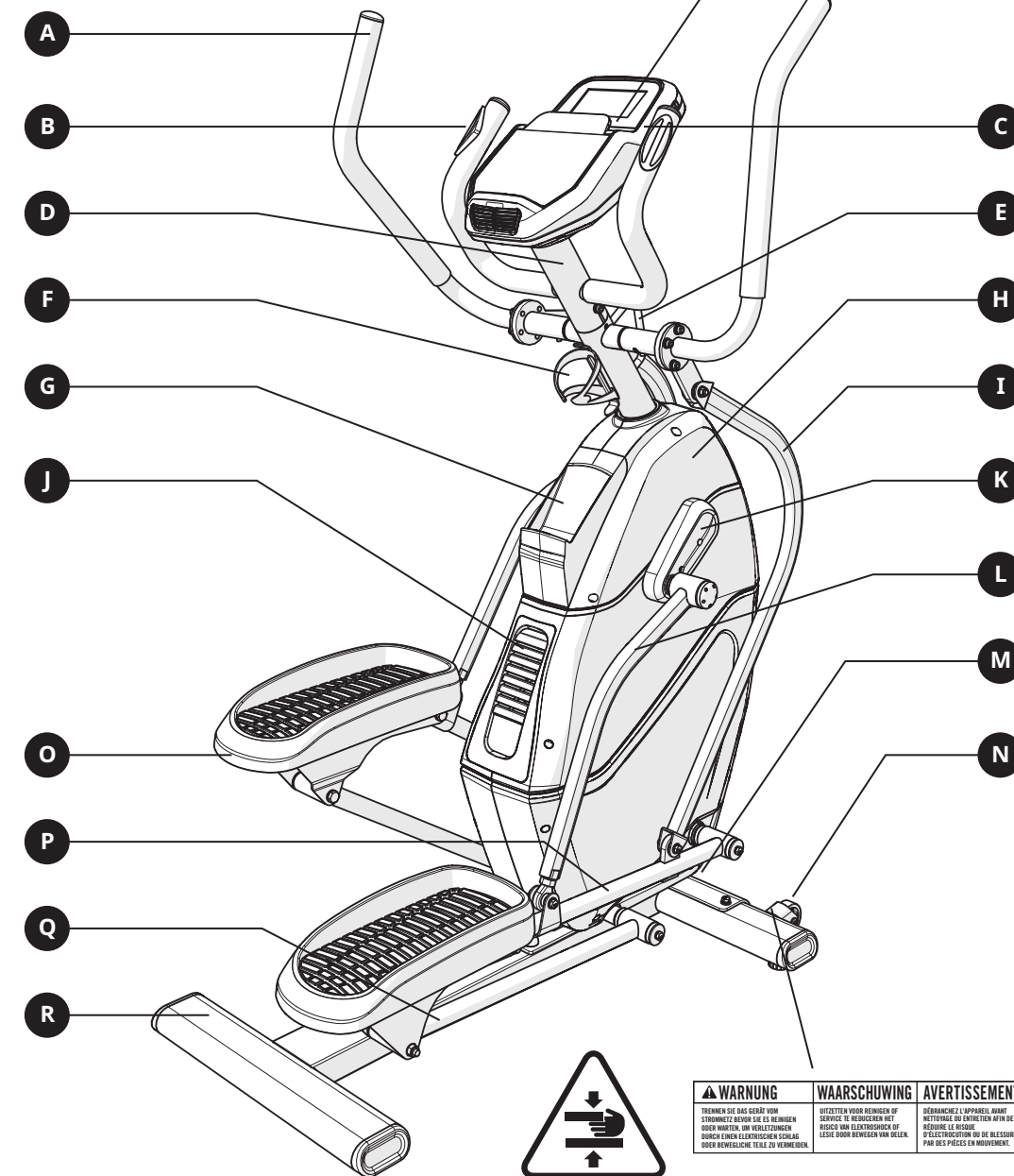
- 6 mm L-Schraubenschlüssel/Kreuzschlitzschraubendreher
- 13 mm/15 mm Gabelschlüssel

### IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 1 Hauptrahmen
- 1 Basisrahmen
- 2 Handgriffe oben
- 1 Handgriffvorrichtung
- 2 Trittplächen
- 2 Kurbelarmkappen
- 1 Konsole
- 1 Netzkabel
- 1 Hardware Kit
- 1 Flasche Silikonfett

**⚠️ WARNUNG**  
GEFÄHRDUNG VON PERSONENSCHÄDEN

- NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- KEINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS MAHN. ZU SCHWEREN GELÄNDEN VERMEIDEN. NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- KEINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS MAHN. ZU SCHWEREN GELÄNDEN VERMEIDEN. NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- KEINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS MAHN. ZU SCHWEREN GELÄNDEN VERMEIDEN. NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- KEINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS MAHN. ZU SCHWEREN GELÄNDEN VERMEIDEN. NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- KEINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS MAHN. ZU SCHWEREN GELÄNDEN VERMEIDEN. NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- KEINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS MAHN. ZU SCHWEREN GELÄNDEN VERMEIDEN. NIEHIN UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.



**⚠️ WARNUNG**  
GEFÄHRDUNG VON PERSONENSCHÄDEN

**WAARSCHUWING**  
GEFÄHRDUNG VON PERSONENSCHADEN

**AVERTISSEMENT**  
GEFÄHRDUNG VON PERSONENSCHADEN

**WARNING**  
GEFÄHRDUNG VON PERSONENSCHADEN

A) HANDGRIFFE OBEN

B) PULSGRIFFE

C) KONSOLE

D) KONSOLENMAST

E) TRANSPORTGRIFF

F) FLASCHENHALTER

G) ZUBEHÖRABLAGE

H) HAUPTTRAHMEN

I) HANDGRIFFE UNTEN

J) LÜFTUNGSÖFFNUNG

K) KURBEL

L) KURBELARM

M) NETZKABELANSCHLUSS

N) TRANSPORTROLLEN

O) TRITTPLÄCHEN

P) OBERER VERBINDUNGSARM

Q) UNTERER VERBINDUNGSARM

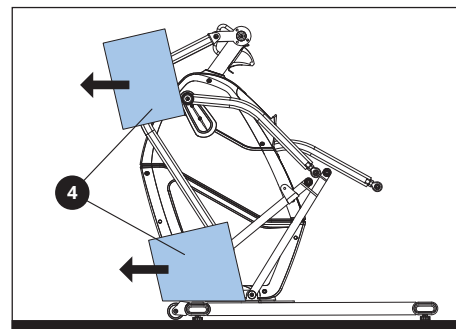
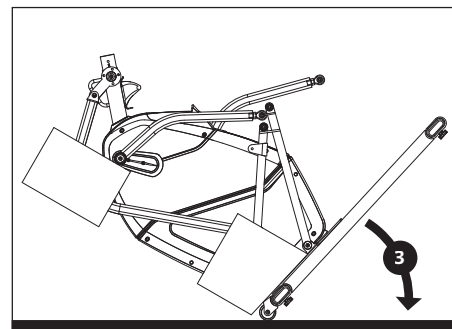
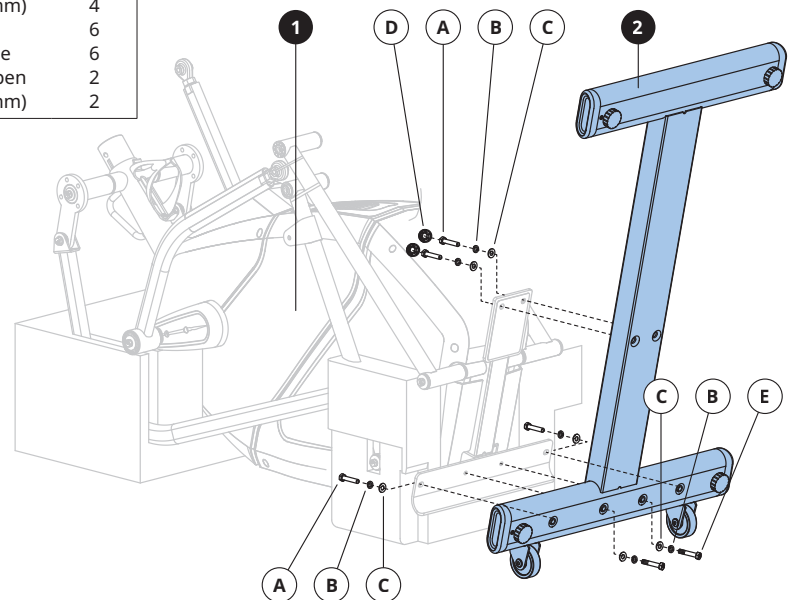
R) BASISRAHMEN

1

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 1**. Entfernen Sie die äußere Verpackung.
- B Befestigen Sie den **BASISRAHMEN (2)** am **HAUPTRAHMEN (1)** mit 4 **SCHRAUBEN (A)**, 4 **FEDERSCHEIBEN (B)** und 4 **UNTERLEGSCHLEIBEN (C)** von oben und mit 2 längeren **SCHRAUBEN (E)**, 2 **FEDERSCHEIBEN (B)** und 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (C)** von unten.
- C Setzen Sie 2 **SCHRAUBENKAPPEN (D)** wie gezeigt ein.
- D **ERFORDERT 2 PERSONEN**: Heben und bewegen Sie den **HAUPTRAHMEN (1)** in die aufrechte Position. Entfernen Sie die **STYROPORBLÖCKE (3)**.

Hardware für Schritt 1

Beschreibung	Menge
A Schraube (55 mm)	4
B Federscheibe	6
C Unterlegscheibe	6
D Schraubenkappen	2
E Schraube (65 mm)	2

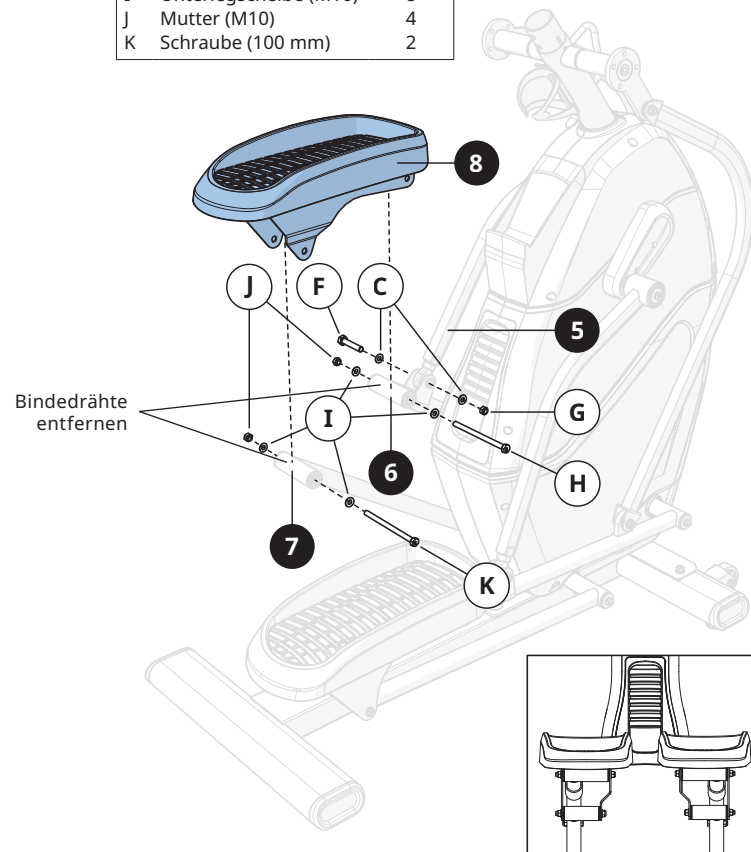


2

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 2**.
- B Befestigen Sie den **KURBELARM (5)** am **OBEREN VERBINDUNGSARM (6)** mit 1 **SCHRAUBE (F)**, 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (C)** und 1 **MUTTER (G)**.
- C Befestigen Sie die **TRITTFLÄCHE (8)** am **OBEREN VERBINDUNGSARM (6)** mit 1 **SCHRAUBE (H)**, 1 **UNTERLEGSCHLEIBE (I)** und 1 **MUTTER (J)**.
- D Befestigen Sie die **TRITTFLÄCHE (8)** am **UNTEREN VERBINDUNGSARM (7)** mit 1 **SCHRAUBE (K)**, 1 **UNTERLEGSCHLEIBE (I)** und 1 **MUTTER (J)**.
- E Auf der gegenüberliegenden Seite wiederholen.

Hardware für Schritt 2

Beschreibung	Menge
F Schraube (50 mm)	2
C Unterlegscheibe (M8)	4
G Mutter (M8)	2
H Schraube (130 mm)	2
I Unterlegscheibe (M10)	8
J Mutter (M10)	4
K Schraube (100 mm)	2



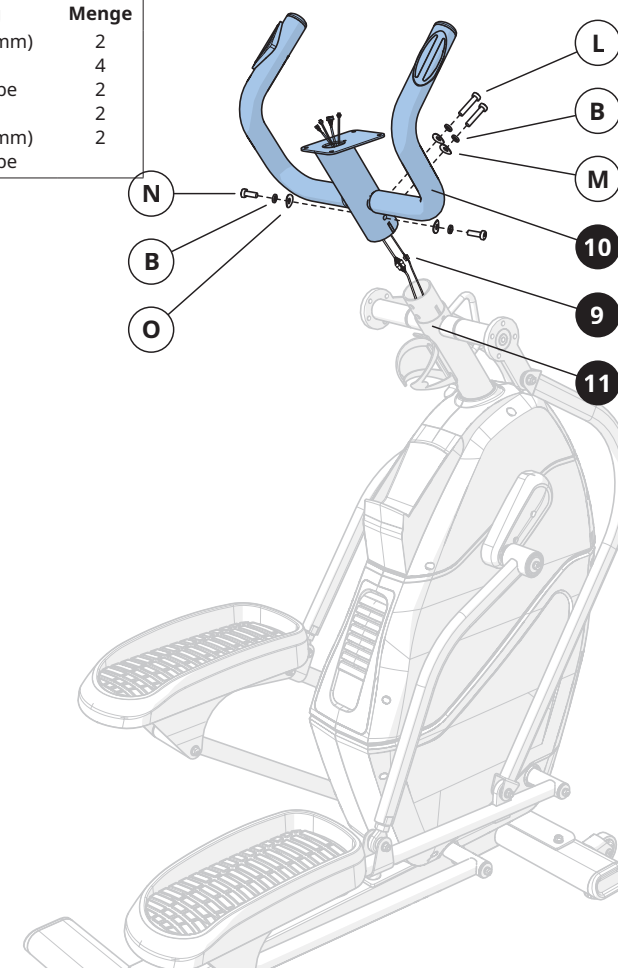
3

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 3**.
- B Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (9)** und verstauen Sie sie vorsichtig im Konsolenmast.
- C Befestigen Sie die **HANDGRIFFVORRICHTUNG (10)** am **KONSOLENMAST (11)** mit 2 **SCHRAUBEN (L)**, 2 **FEDERSCHEIBEN (B)** und 2 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHLEIBEN (M)** von vorne und mit 2 **SCHRAUBEN (N)**, 2 **FEDERSCHEIBEN (B)** und 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (O)** von den Seiten.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie keine Kabel abklebmen, wenn Sie den Mast befestigen.

Hardware für Schritt 3

Beschreibung	Menge
L Schraube (45 mm)	2
B Federscheibe	4
M Unterlegscheibe (gebogen)	2
N Schraube (20 mm)	2
O Unterlegscheibe	2



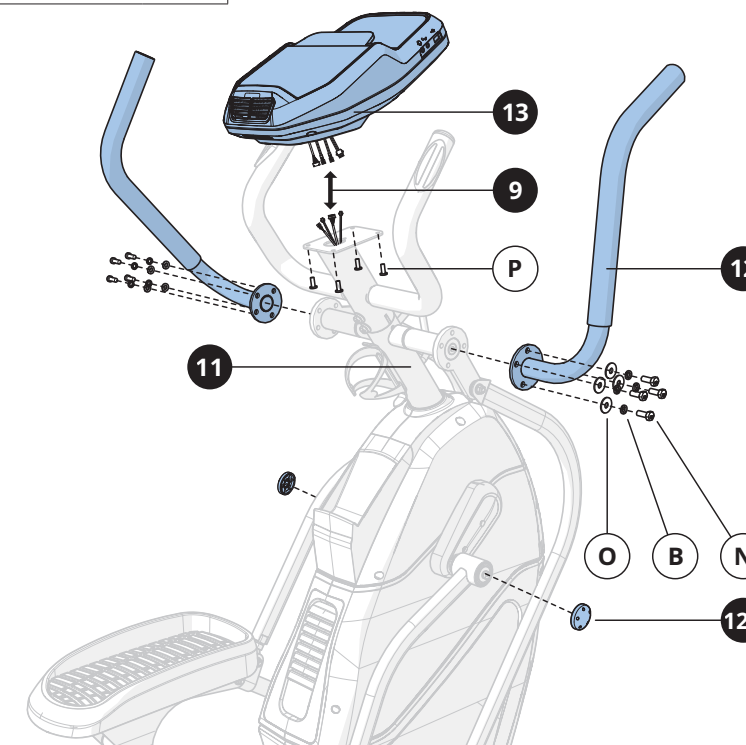
4

- A Öffnen Sie die **HARDWARE FÜR SCHRITT 4**.
- B Befestigen Sie die **OBEREN HANDGRIFFE (12)** am **KONSOLENMAST (11)** mit 8 **SCHRAUBEN (N)**, 8 **FEDERSCHEIBEN (B)** und 8 **UNTERLEGSCHLEIBEN (O)**.
- C Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (9)** und verstauen Sie sie vorsichtig im Konsolenmast.
- D Befestigen Sie die **KONSOLE (13)** mit 4 **SCHRAUBEN (P)**.
- E Befestigen Sie die **KURBELARMKAPPEN (129)**.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie keine Kabel abklebmen, wenn Sie die Konsole befestigen.

Hardware für Schritt 4

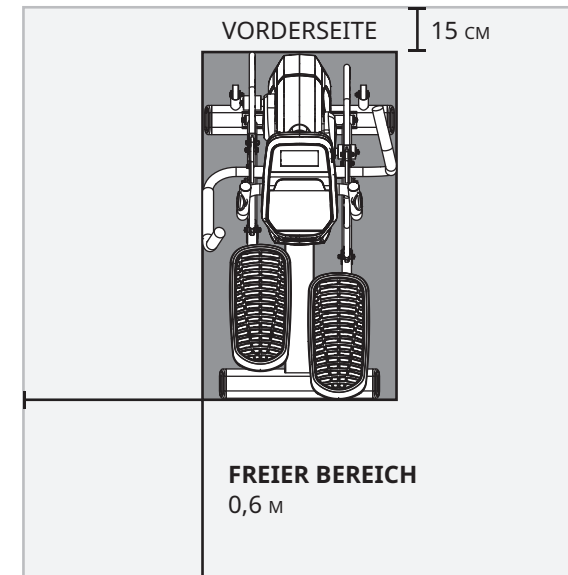
Beschreibung	Menge
N Schraube (20 mm)	8
B Federscheibe	8
O Unterlegscheibe	8
P Schraube	4
129 Kurbelarmkappen	2



**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**



## BASISBETRIEB



### GERÄTESTANDORT

Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Oberfläche auf. Auf beiden Seiten und hinter dem Gerät sollten sich mindestens 60 Zentimeter Freiraum befinden, um einen ungehinderten Zugang zu ermöglichen. Vor dem Gerät sind 15 cm Freiraum erforderlich. Platzieren Sie das Gerät so, dass keine der Geräteöffnungen blockiert wird. Das Gerät sollte nicht in einer Garage, auf einer Terrasse, in der Nähe von Wasser oder draußen aufgestellt werden.

### STANDFLÄCHE

118 × 71 × 168 cm

### GEWICHT

70,4 kg



### UMZUG DES GERÄTS

Um das Gerät an einen anderen Ort zu bringen, nehmen Sie den Transportgriff fest in die Hand, kippen Sie das Gerät nach hinten **(1)** und rollen Sie es an den gewünschten Standort **(2)**.

### WARNUNG!

Unsere Geräte sind schwer. Gehen Sie umsichtig vor und holen Sie gegebenenfalls Unterstützung einer zweiten Person, um das Gerät zu verschieben oder aufzustellen. Befolgen Sie diese Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.



### WAAGRECHTE AUSRICHTUNG DES GERÄTS

Es ist äußerst wichtig, dass die Stellfüße richtig eingestellt sind, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten. Drehen Sie die Stellfüße im Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken, oder gegen den Uhrzeigersinn, um es zu erhöhen. Stellen Sie jede Seite ein, bis das Gerät waagrecht steht. Bei einem schlecht ausgerichteten Gerät können Probleme mit dem Antrieb und andere Probleme auftreten. Verwenden Sie am besten eine Wasserwaage.

## ORDNUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

### AUFBAU UND ABBAU DES GERÄTS

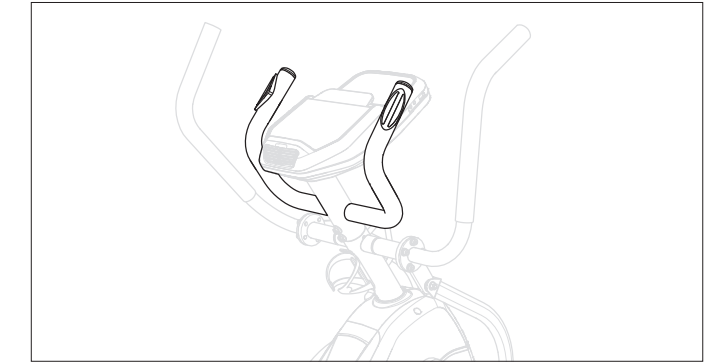
- 1) Stellen Sie sich auf die Seite des Geräts mit der niedrigeren Trittpläche.
- 2) Halten Sie sich an den fixierten Handgriffen fest, setzen Sie einen Fuß auf die niedrigere Trittpläche und steigen Sie auf das Gerät.
- 3) Warten Sie, bis sich das Gerät eingependelt hat und setzen Sie dann den anderen Fuß auf die gegenüberliegende Trittpläche.
- 4) Um abzusteigen, warten Sie, bis beide Trittplächen vollständig gestoppt haben, nehmen Sie den Fuß von der höheren Trittpläche und steigen Sie auf den Boden neben dem Gerät, auf der Seite mit der niedrigeren Trittpläche.

### EIN/AUS

Das Netzkabel muss in den Netzanschluss eingesteckt werden, der sich an der Vorderseite des Geräts befindet. Trennen Sie das Kabel bei Nichtgebrauch.

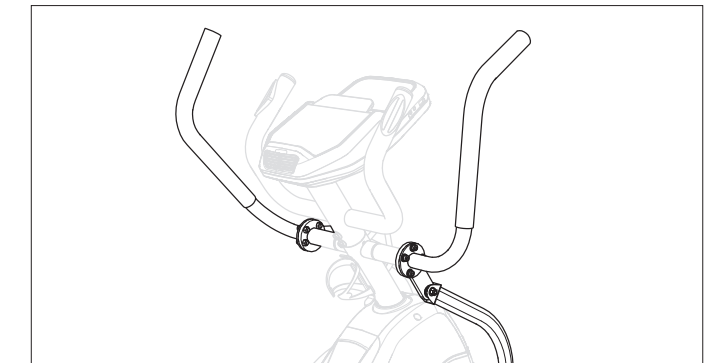
### WARNUNG!

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Nutzen Sie in diesem Fall die Kontaktinformationen auf der INFOKARTE, um Unterstützung anzufordern.



### WORKOUT FÜR DIE UNTERE KÖRPERMUSKULATUR

So trainieren Sie primär Ihren Unterkörper: Halten Sie sich an den fixierten Handgriffen fest und bringen Sie die Fußpedale in Bewegung.



### WORKOUT FÜR DIE OBERE KÖRPERMUSKULATUR

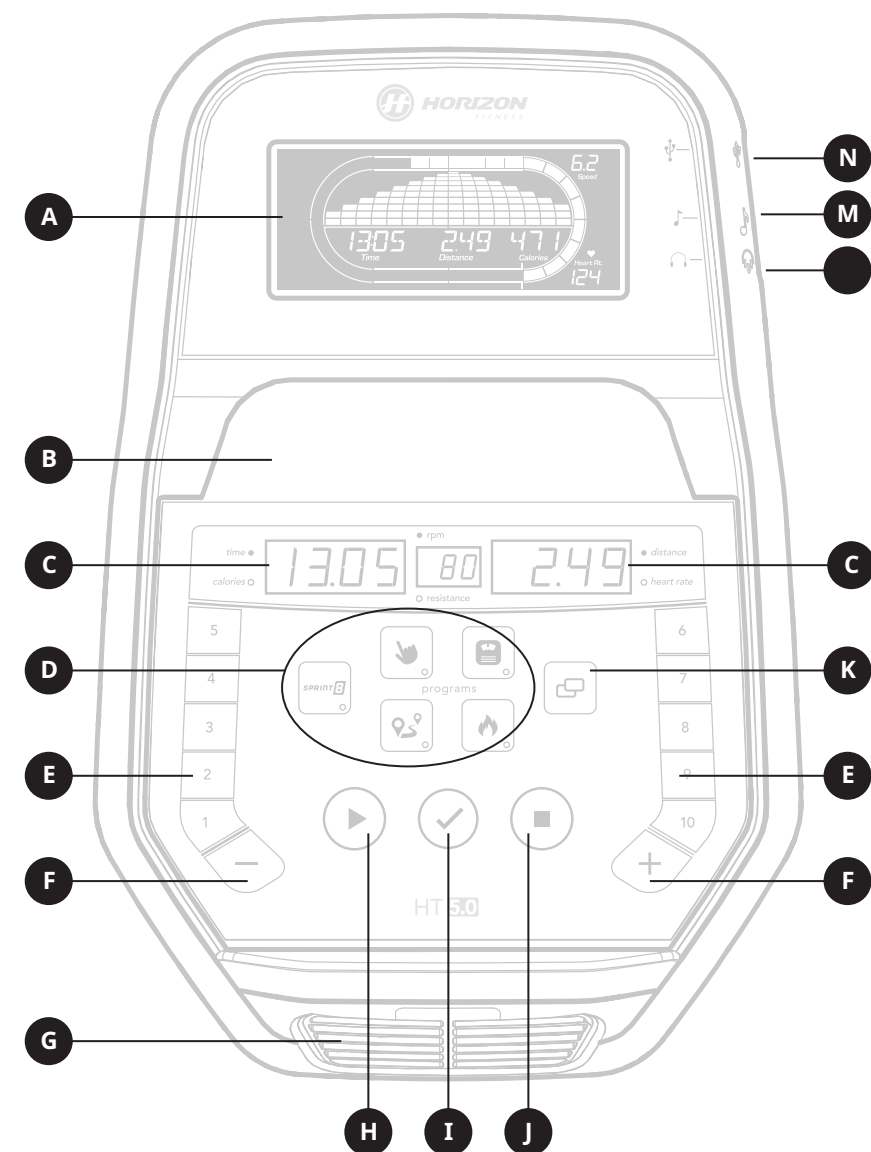
So trainieren Sie primär Ihren Oberkörper: Stehen Sie auf den Trittplätzen, halten Sie die beweglichen Handgriffe fest in den Händen und verwenden Sie Ihre Armmuskulatur, um die Fußpedale in Bewegung zu versetzen.

### WORKOUT FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

So führen Sie ein Ganzkörpertraining aus (Ober- und Unterkörper): Verwenden Sie Ihre Arm- und Beinmuskulatur, um die Fußpedale in Bewegung zu versetzen, oder wechseln Sie zwischen Ober- und Unterkörper ab.







## KONSOLENBESCHREIBUNG

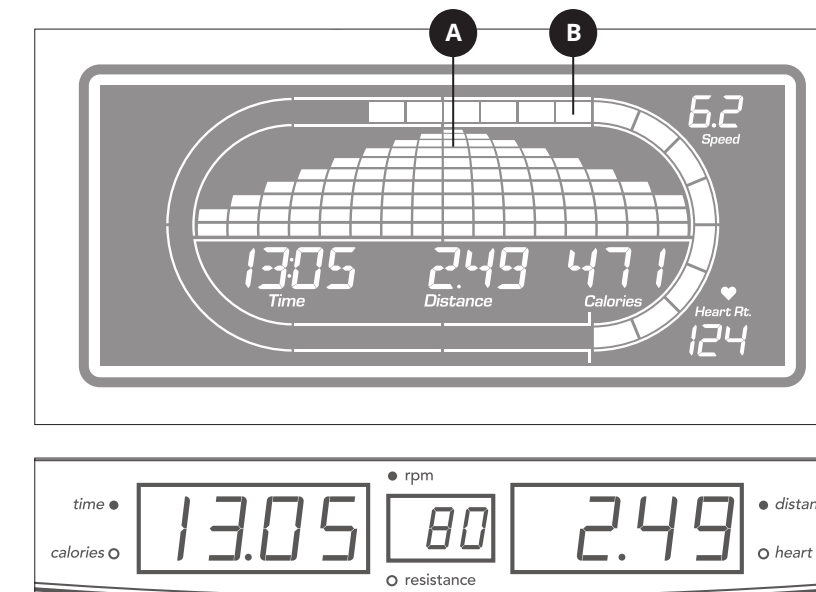
Hinweis: Die Oberfläche der Konsole ist mit einer dünnen Schutzschicht aus durchsichtigem Plastik überzogen; diese Schicht muss vor der Benutzung abgenommen werden.

- A) **LCD-ANZEIGE:** Zeigt Feedback zum Training, Programmprofile und vieles mehr an.
- B) **LESEHALTER:** Dient zur Ablage von Lesematerial.
- C) **LCD-ANZEIGEN:** Zeigen Trainingsfeedback an.
- D) **PROGRAMMTASTEN:** Dienen zur Auswahl von Trainingsprogrammen.
- E) **KURZTASTEN FÜR DEN WIDERSTAND:** Dient zur Auswahl des Trainingswiderstands.
- F) **− +:** Dient zum Anpassen des Widerstands und für Programmeinstellungen.
- G) **LAUTSPRECHER:** Spielen Sie Musik über die Lautsprecher ab, wenn Sie Ihren Mediaplayer verbunden haben.
- H) **▶ START:** Drücken Sie diese Taste für den Schnellstart oder um das Trainingsprogramm zu starten.
- I) **✓ ENTER:** Mit dieser Taste bestätigen Sie die Programmeinstellungen.
- J) **■ STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu beenden.
- K) **ANZEIGE ÄNDERN:** Drücken Sie diese Taste, um andere Trainingsdaten anzuzeigen.
- L) **AUDIO-OUT/KOPFHÖRERBUCHSE:** Schließen Sie Ihre Kopfhörer an die Konsole an, um sie anstelle der Konsolenlautsprecher zu verwenden.
- M) **AUDIO-IN-BUCHSE:** Schließen Sie Ihren Mediaplayer mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audioadapterkabel an der Konsole an.
- N) **USB-ANSCHLUSS:** Wird für Softwareupdates und zum Laden von Geräten (bis zu 2 A) verwendet.

## LED-ANZEIGEN

Hinweis: Der Belag der Konsole ist mit einer dünnen Schutzschicht aus durchsichtigem Plastik überzogen; diese Schicht muss vor der Benutzung abgenommen werden.

- **ZEIT (TIME):** Wird in Minuten: Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
  - **STRECKE (DISTANCE):** Wird in Meilen angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte Strecke oder die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
  - **KALORIEN (CALORIES):** Gesamte verbrannte Kalorien oder verbleibende Kalorien für Ihr Training.
  - **HERZFREQUENZ (HEART RATE):** Zeigt die Herzschläge pro Minute (BPM bzw. „beats per minute“). Wird verwendet, um Ihre Herzfrequenz zu überwachen (wird angezeigt, wenn Sie die beiden Pulsgriffe in den Händen halten).
  - **GESCHWINDIGKEIT (SPEED):** Wird in Meilen pro Stunde (MPH) angezeigt. Gibt an, wie schnell sich die Fußpedale bewegen.
  - **DREHZAHL (RPM):** Trittfrequenz, gemessen in Umdrehungen pro Minute.
  - **WIDERSTAND (RESISTANCE):** Zeigt den aktuellen Trainingswiderstand an.
- A) **PROGRAMMPROFIL (PROGRAM PROFILE):** Zeigt das Profil des aktuell eingestellten Programms an (d.h. den Widerstand bei widerstandsbasierten Programmen und die Neigung bei neigungsbasierten Programmen).
- B) **BAHN (TRACK):** Verfolgt den Fortschritt auf einer simulierten Laufbahn. Alle 50 Meter leuchtet ein weiteres Segment auf. Eine Runde entspricht 400 Metern (¼ Meile).





















## ERSTE SCHRITTE

Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Steckdose. Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte in der Nähe befinden, die den Bewegungsraum des Geräts behindern könnten.

### A) SCHNELLSTART

Drücken Sie , um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit fängt bei 0:00 an zu laufen. Der Widerstand ist standardmäßig auf Stufe 1 eingestellt.

### B) PROGRAMMAUSWAHL


- 1) Wählen Sie mit den Tasten   BENUTZER, GAST (USER, GUEST) 1-5 und drücken Sie .
- 2) Stellen Sie mit den Tasten   das GEWICHT (WEIGHT) ein und drücken Sie .
- 3) Wählen Sie mit den Tasten   ein PROGRAMM oder verwenden Sie die Programmtaste und drücken Sie .
- 4) Verwenden Sie die Tasten  , um Trainingsinformationen einzustellen, und drücken Sie nach jeder Auswahl .
- 5) Drücken Sie , um mit dem Training zu beginnen.

Mit den Tasten   können Sie während des Trainings den Widerstand anpassen.

### C) BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, zeigt die Konsole „Training abgeschlossen“ (Workout Complete) an und gibt einen Piepton aus. Die Trainingsinformationen werden noch 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

### SO SETZEN SIE DIE AKTUELLE AUSWAHL ZURÜCK

Um die aktuelle Programmauswahl oder den aktuellen Bildschirm zurückzusetzen, halten Sie die Taste  3 Sekunden lang gedrückt.

## VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Die Herzfrequenzmessung dieses Produkts ist keine medizinische Funktion. Herzfrequenzmesser an Griffen erlauben zwar eine relative Abschätzung der tatsächlichen Herzfrequenz, sollten aber nicht als zuverlässig angesehen werden, wenn exakte Messwerte erforderlich sind. Einige Menschen, z. B. Teilnehmer eines Cardio-Reha-Programms, sollten ein zusätzliches Herzfrequenzüberwachungssystem wie einen Brust- oder Handgelenksgurt nutzen. Verschiedene Faktoren, unter anderem die Bewegung des Anwenders, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung ist nur als Unterstützung beim Training und zum Ermitteln von allgemeinen Herzfrequenzrends gedacht. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

## PULSGRIFFE

Legen Sie die Handinnenflächen direkt auf die Pulsgriffe. Beide Hände müssen die Griffe umfassen, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Nach fünf aufeinanderfolgenden Herzschlägen (15-20 Sekunden) ist Ihre Herzfrequenz erfasst. Beim Festhalten an den Pulsgriffen nicht zu fest greifen. Wenn Sie die Griffe besonders fest halten, kann sich Ihr Blutdruck erhöhen. Umschließen Sie die Griffe vollständig aber locker. Es kann zu schwankenden Anzeigewerten kommen, wenn Sie den Lenker über längere Zeit halten. Halten Sie die Pulssensoren sauber, damit der Kontakt gewährleistet bleibt.

## WARNUNG!

Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenaue Daten anzeigen. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.

## PROGRAMME



### MANUELL

Dieses Trainingsprogramm ermöglicht es Ihnen, das Gerät jederzeit manuell einzustellen.



### GEWICHTSABNAHME

Fördert die Gewichtsabnahme, indem der Widerstand erhöht oder verringert wird, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben. Zeitbasierte Programme mit 10 auswählbaren Stufen. Zeitdauer und Stufe werden mit +/- eingestellt.



### STRECKE

Bei diesem Training wählen Sie eine bestimmte Strecke, die Sie zurücklegen möchten. Wenn Sie eine weitere Strecke auswählen, kann sich die Trainingsdauer je nach Geschwindigkeit erhöhen.



### KALORIEN

Bei diesem Training wählen Sie eine bestimmte Anzahl von Kalorien, die Sie verbrennen möchten. Wenn Sie eine größere Kalorienmenge einstellen, kann sich die Trainingsdauer je nach Geschwindigkeit und Widerstand erhöhen.



### SPRINT 8

Ein 20 Minuten umfassendes hochintensives Intervalltraining (HIIT), welches bewiesenermaßen innerhalb von 8 Wochen 27 % Körperfett verbrennt.\* Nach der Aufwärmphase führt Sie das Programm durch 8 Trainingsintervalle. Die kurzen, 30 Sekunden andauernden Intervalle sollten bei maximaler Leistung durchgeführt werden. Bleiben Sie während der 90 Sekunden andauernden aktiven Erholungsphase in Bewegung und senken Sie Intensität und Herzfrequenz. Wenn Sie sich schon vor Ablauf der 90 Sekunden erholt fühlen, führen Sie den nächsten Sprint in einer höheren Intensität durch, um die volle Wirkung des Programms auszuschöpfen. Vergessen Sie nicht, sich am Ende abzuwärmen.

\* Die individuellen Ergebnisse können unterschiedlich ausfallen. Sprint 8 wurde für gesunde Erwachsene auf allen Fitnessniveaus entworfen. Es wird dringend empfohlen, sich einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen, bevor Sie ein Fitnesstrainingsprogramm durchführen, inklusive Sprint 8.

## VERWENDUNG IHRES MEDIAPLAYERS












- 1) Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene AUDIOADAPTERKABEL an der AUDIO-IN-BUCHSE rechts an der Konsole an und verbinden Sie es mit dem Kopfhöreranschluss Ihres Mediaplayers.
- 2) Verwenden Sie die Tasten Ihres Mediaplayers, um Einstellungen und Lautstärke anzupassen.
- 3) Entfernen Sie das AUDIOADAPTERKABEL, wenn Sie es nicht benötigen.



## ENERGIESPARMODUS (STANDBY)

Dieses Gerät ist mit einer speziellen Funktion, dem sogenannten Energy Saver™-Modus, ausgestattet. Dieser Modus wird NICHT automatisch aktiviert. Bei aktiviertem Energy Saver-Modus wechselt die Anzeige nach 15 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-Betrieb (Energy Saver-Modus). Diese Funktion spart Energie, indem ein Großteil der Stromversorgung des Geräts deaktiviert wird, bis Sie eine Taste auf der Konsole drücken. Die Funktion kann über das Engineering-Menü aktiviert oder deaktiviert werden.

Um dieses Menü zu aktivieren, halten Sie die Taste   für eine Dauer von 3-5 Sekunden gedrückt. Navigieren Sie mit   durch das Menü, bis ENG 3 angezeigt wird. Drücken Sie , um den Menüpunkt auszuwählen. Drücken Sie  , um ENRGY SVE ON oder OFF auszuwählen. Halten Sie  für eine Dauer von 3-5 Sekunden gedrückt, um ENG 3 zu schließen. Halten Sie  erneut für eine Dauer von 3-5 Sekunden gedrückt, um das Engineering-Menü zu beenden.





## FEHLERBEHEBUNG

### ALLGEMEINE FRAGEN ZUM PRODUKT

#### SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN GERÄT AUSGIBT, NORMAL?

Dieses Gerät gehört zu den leisesten auf dem Markt, da es einen Riemenantrieb und einen reibungsfreien Magnetwiderstand nutzt. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Obwohl das Widerstandssystem selbst so leise ist, können andere leise mechanische Geräusche auftreten. Im Gegensatz zu älteren, lauterer Technologien sind hier keine Ventilatoren, reibungsangetriebene Bänder oder Wechselstromgeneratoren verbaut, die solche Gerätegeräusche übertönen. Diese mechanischen Geräusche, die regelmäßig oder unregelmäßig auftreten können, sind normal und werden bei der Übertragung von Energie auf das sich schnell drehende Schwungrad erzeugt. Alle Kugellager, Bänder und andere drehbaren Teile erzeugen Eigengeräusche, die über das Gehäuse oder den Rahmen übertragen werden. Es ist also normal, dass sich solche Geräusche während des Trainings oder im Laufe der Zeit verändern, unter anderem durch die Wärmeausdehnung der Teile.

#### WARUM IST DAS GELIEFERTE GERÄT LAUTER ALS DAS IM GESCHÄFT?

Alle Fitnessprodukte erscheinen in einem großen Showroom leiser, denn dort herrscht in der Regel ein höherer Geräuschpegel als in Ihrem Zuhause. Außerdem überträgt ein mit Teppich ausgelegter Betonboden einen geringeren Nachhall als ein Holzfußboden. Manchmal kann es helfen, das Gerät auf einer festen Gummimatte aufzustellen, um den Nachhall zu reduzieren. Wenn ein Fitnessprodukt direkt vor einer Wand aufgestellt wird, führt auch dies zu Geräuschreflexionen.

#### WIE LANGE HÄLT DER ANTRIEBSRIEMEN?

Unsere Computersimulationen haben Tausende von wartungsfreien Betriebsstunden ergeben. Die Riemen werden normalerweise in wesentlich anspruchsvolleren Bereichen eingesetzt, zum Beispiel in Motorrädern.

#### KANN ICH DAS GERÄT NACH DEM AUFBAU NOCH PROBLEMLOS UMSTELLEN?

Das Gerät ist am vorderen Standfuß mit einem Paar Transportrollen ausgestattet. Befolgen Sie die Anleitungen ZUM UMZUG DES GERÄTS in diesem Dokument, um das Gerät an einen anderen Ort zu bewegen. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gerät an einem bequemen und einladenden Raum aufstellen. Ihr Gerät benötigt nur eine minimale Standfläche. Viele Menschen stellen das Gerät vor einem Fernseher oder einer Bildwand auf. Vermeiden Sie es möglichst, das Gerät in einem unfertigen Keller aufzustellen. Damit das Training zu einer angenehmen Aktivität wird, auf die Sie sich freuen, sollte das Gerät in einer ansprechenden Umgebung aufgestellt werden.

#### KANN ICH DIE FUSSPEDALE RÜCKWÄRTS BEWEGEN?

Die Fußpedale des Geräts können vorwärts und rückwärts bewegt werden, um eine breitere Palette an Muskeln anzusprechen und zu kräftigen.

### GRUNDLEGENDE FEHLERBEHEBUNG

**PROBLEM:** Die Konsole leuchtet nicht.

**Lösung:** Stellen Sie folgendes sicher:

- Die Netzsteckdose, an der das Gerät angeschlossen ist, funktioniert einwandfrei. Stellen Sie sicher, dass der Schutzschalter nicht ausgelöst hat.
- Das Gerät ist an das richtige Stromkabel angeschlossen. Verwenden Sie nur das im Lieferumfang enthaltene Stromkabel. Testen Sie die Voltzahl am Stromkabel, um sicherzustellen, dass es die auf dem Etikett angegebene Voltzahl bereitstellt.
- Das Stromkabel ist nicht eingeklemmt oder beschädigt und ist ordnungsgemäß an der Netzsteckdose UND am Gerät angeschlossen.
- Trennen Sie das Netzkabel. Entfernen Sie die Konsole und stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen an der Konsole sicher und nicht beschädigt oder abgeklemmt sind. Stecken Sie das Konsolenkabel ab und wieder an.

**PROBLEM:** Die Konsole leuchtet auf, aber die Trainingsparameter Strecke/Watt/RPM werden nicht erfasst.

**Lösung:** Stellen Sie folgendes sicher:

- Trennen Sie das Netzkabel. Entfernen Sie die Konsole und stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen an der Konsole sicher und nicht beschädigt oder abgeklemmt sind. Stecken Sie das Konsolenkabel ab und wieder an.
- Wenn keiner der oben aufgeführten Schritte das Problem löst, könnten sich der Geschwindigkeitssensor und/oder Magnet gelöst haben oder beschädigt sein.

**PROBLEM:** Die Widerstandsstufen scheinen nicht richtig eingestellt zu sein und fühlen sich zu schwer oder zu leicht an.

**Lösung:** Stellen Sie folgendes sicher:

- Das Gerät ist an das richtige Stromkabel angeschlossen. Verwenden Sie nur das im Lieferumfang enthaltene Stromkabel.
- Setzen Sie die Konsole zurück und warten Sie, bis der Widerstand auf die Standardeinstellung zurückgesetzt wurde. Starten Sie erneut und versuchen Sie, die Widerstandsstufen einzustellen.

## FEHLERBEHEBUNG

**PROBLEM:** Das Gerät macht quietschende und zwitschernde Geräusche.

**Lösung:** Stellen Sie folgendes sicher:

- Das Gerät steht auf einer ebenen Oberfläche.
- Lösen Sie alle beim Aufbau befestigten Schrauben, fetten Sie Verbindungen und Gewinde und ziehen Sie sie wieder fest. Wenn sich Schrauben nicht mehr gut festziehen lassen, tragen Sie etwas Gewindekleber auf und ziehen Sie sie fest.

**PROBLEM:** Wenn ein Audiogerät verbunden ist, geben die Lautsprecher keinen Klang aus oder der Klang ist verzerrt.

**Lösung:** Stellen Sie sicher, dass das Audiokabel fest an der Konsole und am Audiogerät angeschlossen ist.

### HERZFREQUENZ (NUR PULSGRIFF)

Überprüfen Sie die Trainingsumgebung auf Störquellen wie Leuchtstofflampen, Computer, unterirdische Kanäle, Heimsicherheitssysteme oder Geräte mit großen Motoren. Solche Quellen können zu einer Ausgabe von fehlerhaften Herzfrequenzwerten führen.

Unter den folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte ausgegeben werden:

- Zu starker Druck auf die Pulsgriffe. Versuchen Sie, die Pulsgriffe locker zu umschließen und nicht zu viel Druck aufzubauen.
- Konstante Bewegung und Vibration, wenn die Pulsgriffe beim Training ununterbrochen in der Hand gehalten werden. Versuchen Sie bei fehlerhaften Herzfrequenzwerten die Griffe nur so lang in der Hand zu halten, bis Ihre Herzfrequenz ausgelesen wird.
- Schweres Atmen beim Training.
- Tragen eines Rings an einem oder mehreren Fingern.
- Kalte oder trockene Hände. Versuchen Sie, Ihre Handflächen zu befeuchten, indem Sie sie aneinander reiben.
- Herzrhythmusstörungen.
- Arteriosklerose oder periphere Durchblutungsstörungen.
- Personen mit besonders dicker Haut an den Handflächen.

### BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wenn keine der hier beschriebenen Maßnahmen zur Fehlerbehebung das Problem löst, stellen Sie den Betrieb ein und schalten Sie das Gerät ab.



**Nutzen Sie in diesem Fall die Kontaktinformationen auf der INFOKARTE, um Unterstützung anzufordern.**

Bei einem Anruf werden Sie möglicherweise nach den folgenden Informationen gefragt. Bitte halten Sie diese Informationen bereit:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufbeleg (Quittung oder Kreditkartenbeleg)

Häufig gestellte Fragen zur Fehlerbehebung umfassen:

- Seit wann tritt das Problem auf?
- Tritt das Problem bei jedem Gebrauch auf? Tritt es bei jeder Person auf?
- Wenn Sie ein Geräusch hören, kommt es eher von vorne oder von hinten? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (Pochen, Schleifen, Quietschen, Zwitschern usw.)?
- Wurde das Gerät gemäß des WARTUNGSPLANS gewartet?

Durch die Beantwortung dieser und anderer Fragen können Techniker besser herausfinden, welche Ersatzteile Sie benötigen oder welche Maßnahmen erforderlich sind, um Ihr Gerät wieder zum Laufen zu bringen.

Auch in unserem Kundensupportbereich oder unserer Webseite finden Sie Ratschläge zur Fehlerbehebung.





## WARTUNG

### WELCHE ART VON ROUTINEWARTUNG IST ERFORDERLICH?

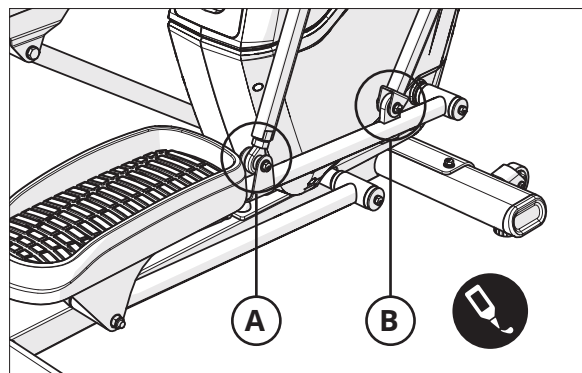
Es sind nur ein minimaler Wartungs- und Reinigungsaufwand erforderlich. Das Einhalten des Wartungsplans verlängert die Lebensdauer des Geräts.

### WIE REINIGE ICH MEIN GERÄT?

Verwenden Sie nur milde Seife und Wasser. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel auf den Kunststoffteilen. Ein sauberes Gerät und eine saubere Umgebung tragen zu einer Minimierung von Wartungsproblemen und erforderlichen Support bei. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich, den folgenden präventiven Wartungsplan einzuhalten.

### WARNUNG

Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.



## WARTUNGSPLAN

AKTION	HÄUFIGKEIT
<b>Reinigen des Geräts:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schalten Sie das Gerät ab, indem Sie das Netzkabel von der Netzsteckdose trennen.</li> <li>Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie niemals lösungsmittelhaltige Reinigungsprodukte, da diese das Gerät beschädigen können.</li> <li>Überprüfen Sie das Stromkabel. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, verwenden Sie die Kontaktinformationen auf der INFOKARTE, um Ersatz anzufordern.</li> <li>Stellen Sie sicher, dass sich das Kabel nicht unter dem Gerät oder in einem anderen Bereich befindet, in dem es während des Gebrauchs oder bei der Aufbewahrung abgequetscht oder abgetrennt werden könnte.</li> </ul>	TÄGLICH
<b>Reinigen Sie die Standfläche des Geräts.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schalten Sie das Gerät ab, indem Sie das Netzkabel von der Netzsteckdose trennen.</li> <li>Schieben Sie das Gerät an einen anderen Ort.</li> <li>Wischen oder saugen Sie Staub und andere Verunreinigungen weg, die sich unter dem Gerät angesammelt haben.</li> <li>Schieben Sie das Gerät zurück an seinen Standplatz.</li> </ul>	WÖCHENTLICH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Überprüfen Sie alle Schrauben und die Pedale und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.</li> <li>Entfernen Sie gegebenenfalls Verunreinigungen von den Pedal- und Verbindungsarmen.</li> </ul>	MONATLICH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schmieren Sie das Verbindungsarmgelenk mit Silikonfett (im Lieferumfang enthalten). Geben Sie jeweils 1 bis 2 Tropfen auf die linke und rechte Seite der Verbindungsarmgelenke.</li> </ul>	ALLE ZWEI MONATE

## MONTAGE

### UITPAKKEN

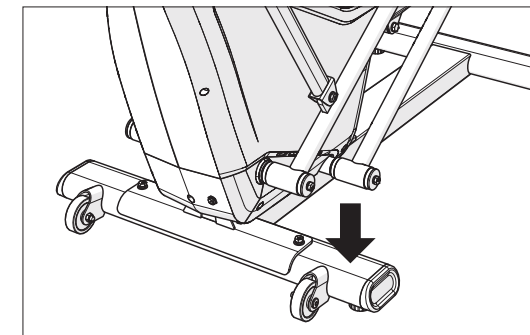
Pak het toestel uit waar u het gaat gebruiken. Zet de doos op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt.

### BELANGRIJKE OPMERKINGEN

Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid.

Verschillende onderdelen zijn vooraf gesmeerd om montage en gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als u moeilijkheden ondervindt raden wij u aan wat lithiumvet aan te brengen.

### LOCATIE SERIENUMMER



Zoek voor u verder gaat het serienummer van het toestel, dat zich bevindt op een barcode-sticker, en voer het hieronder in.

### SERIENUMMER

### MODELNAAM

\*Gebruik bovenstaande informatie als u de klantenservice belt.

### WAARSCHUWING!

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is uitermate belangrijk om de montage-instructies precies te volgen en te controleren dat alle onderdelen goed vastgezet zijn. Als de montage-instructies niet goed gevolgd worden zouden onderdelen van het toestel niet vastgedraaid kunnen zijn; deze zullen los lijken en kunnen irritante geluiden veroorzaken. Om schade aan de apparatuur te voorkomen dienen de montage-instructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

### HULP NODIG?

Als u vragen hebt of onderdelen mist kunt u contact opnemen met de Horizon Customer Tech Support.

### MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

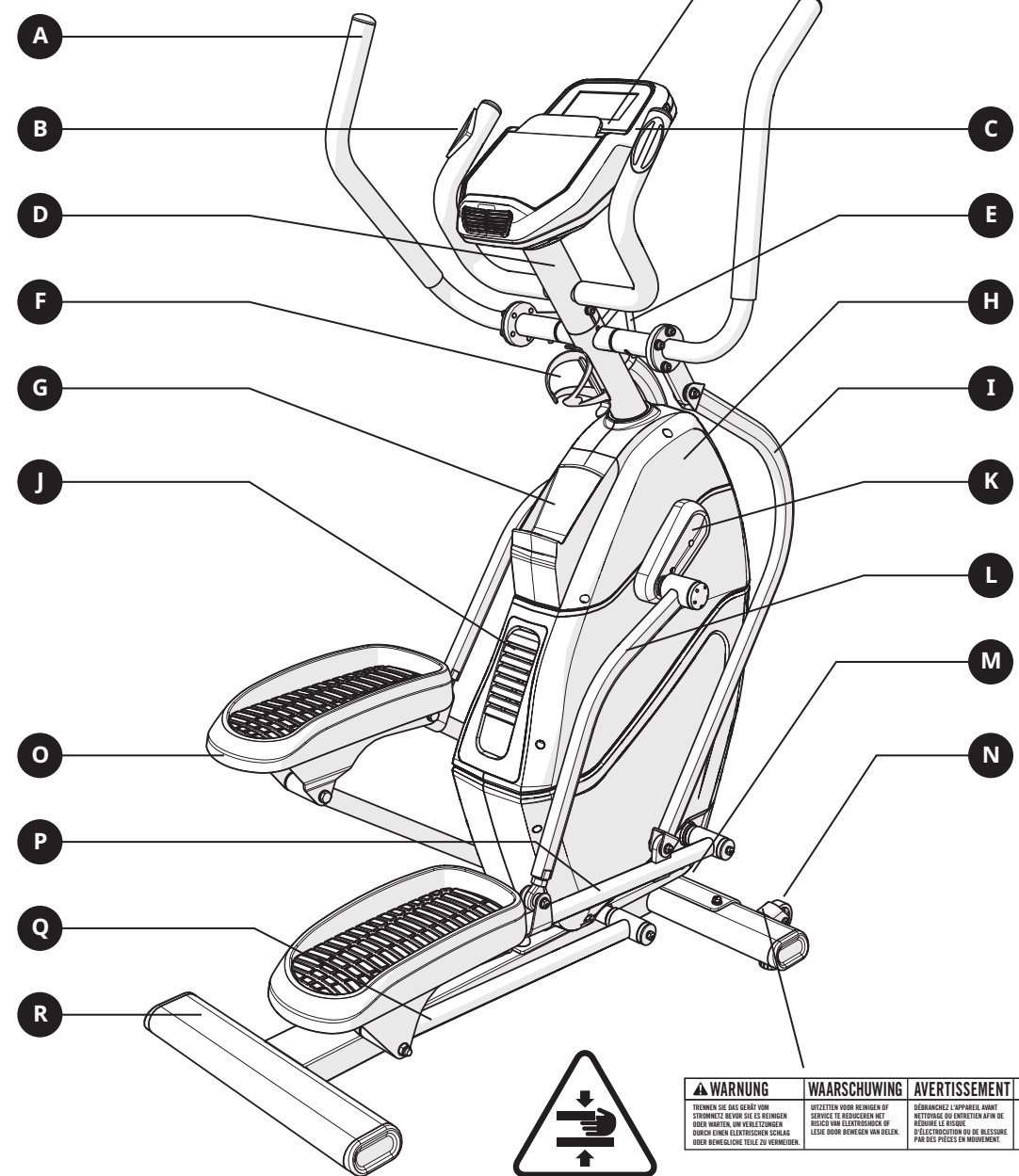
- 6mm L-sleutel/kruiskopschroevendraaier
- 13mm/15mm moersleutel

### MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 Basis Frame
- 1 basisframe
- 2 bovenstuur
- 1 stuurset
- 2 voetsteunen
- 2 kappen voor de crankarmen
- 1 console
- 1 netsnoer
- 1 hardware kit
- 1 fles siliconengel







**WAARSCHUWING**  
 RISICO OP PERSOONLIK LETSEL.  
 - Houd kinderen jonger dan 14 jaar uit de buurt van de machine.  
 - Lees de gebruiksaanwijzing voor gebruik.  
 - Gebruik deze apparatuur alleen voor het bestemde doel.  
 - Raadpleeg de afwijking vooraf voor de apparatuur gebruik.  
 - Alle apparatuur is vervaardigd volgens de beste kwaliteitsnormen.  
 - Het is niet aan te raden om de machine te gebruiken als u niet in goede gezondheid bent.  
 - Het is niet aan te raden om de machine te gebruiken als u niet in goede gezondheid bent.  
 - Het is niet aan te raden om de machine te gebruiken als u niet in goede gezondheid bent.

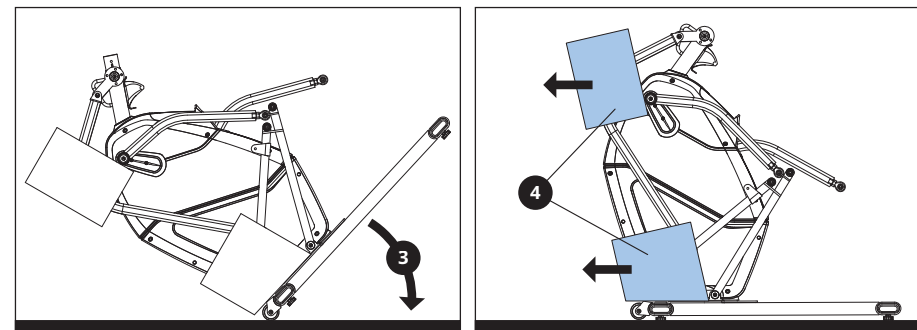
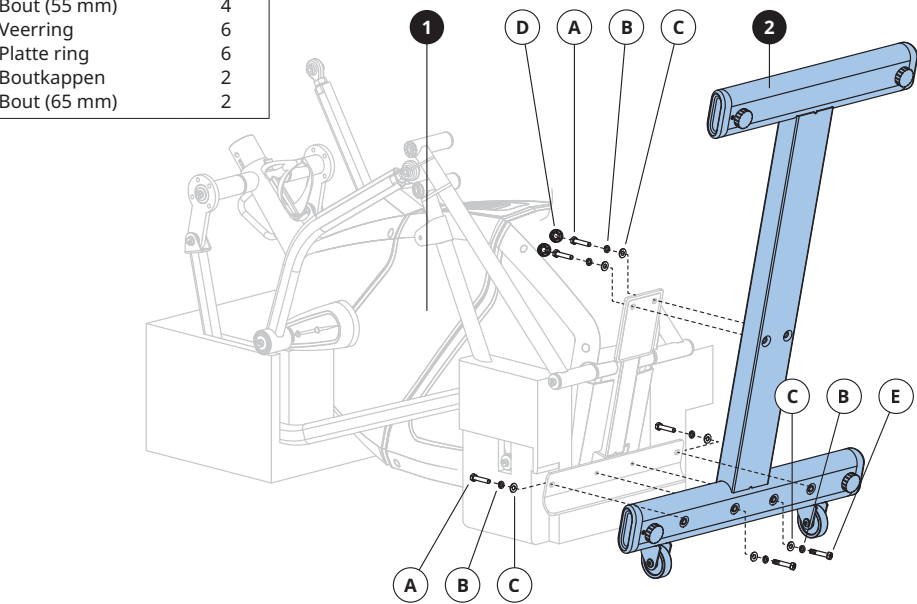
**WAARSCHUWING**  
 TOEGANG TOT DE CASIËN VAN DE MACHINE VOOR DE MONTAGE.  
 - Het is niet aan te raden om de machine te gebruiken als u niet in goede gezondheid bent.  
 - Het is niet aan te raden om de machine te gebruiken als u niet in goede gezondheid bent.  
 - Het is niet aan te raden om de machine te gebruiken als u niet in goede gezondheid bent.

- A) BOVENSTUUR
- B) POLSSLAG-GREPEN
- C) CONSOLE
- D) CONSOLEMAST
- E) TRANSPORTHENDEL
- F) BIDONHOUDER
- G) OPSLAGRUIMTE ACCESSOIRES
- H) BASISFRAME
- I) ONDERSTUUR
- J) VENTILATOR
- K) CRANK
- L) CRANKARM
- M) NETSNOERINGANG
- N) TRANSPORTWIELEN
- O) VOETSTEUNEN
- P) BOVENSTE LINKARM
- Q) ONDERSTE LINKARM
- R) BASIS FRAME

**1**

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 1**. Verwijder buitenverpakking.
- B Bevestig **BASISFRAME (2)** aan het **FRAME (1)** met 4 **BOUTEN (A)**, 4 **VEERRINGEN (B)** en 4 **PLATTE RINGEN (C)** van bovenaf en 2 langere **BOUTEN (E)**, 2 **VEERRINGEN (B)** en 2 **PLATTE RINGEN (C)** van onderaf.
- C Plaats 2 **BOUTKAPPEN (D)** zoals weergegeven.
- D **HIERVOOR ZIJN 2 MENSEN NODIG**: Til het **FRAME (1)** op en kantel het overeen. Verwijder de **PIEPSCHUIM BLOKKEN (3)**.

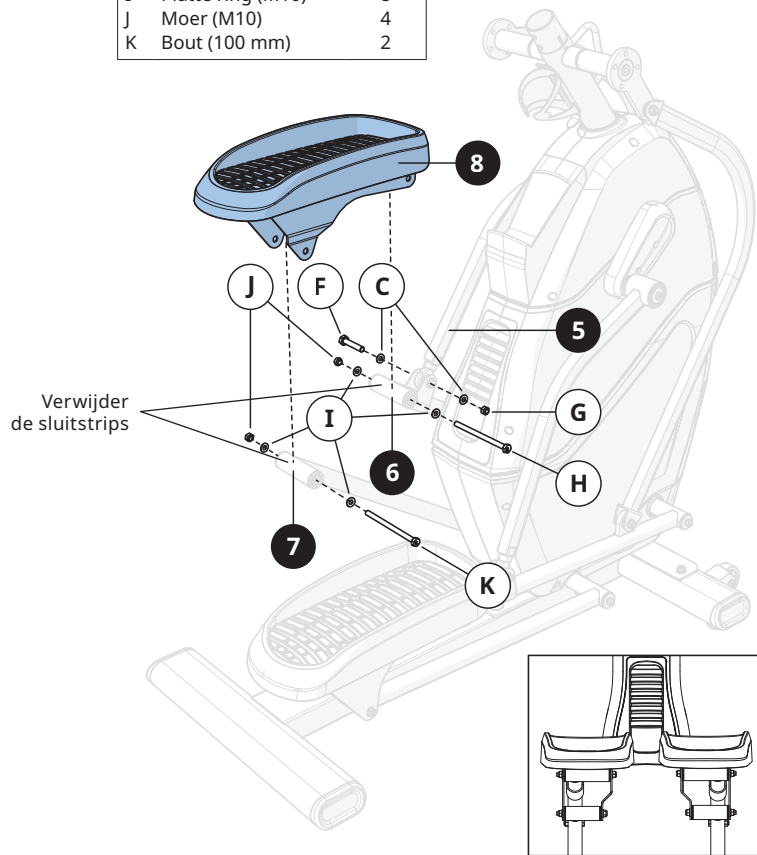
Hardware voor stap 1	
Omschrijving	Aantal
A Bout (55 mm)	4
B Veerring	6
C Platte ring	6
D Boutkappen	2
E Bout (65 mm)	2



**2**

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 2**.
- B Bevestig **CRANKARM (5)** aan de **BOVENSTE LINKARM (6)** met 1 **BOUT (F)**, 2 **PLATTE RINGEN (C)** en 1 **MOER (G)**.
- C Bevestig **VOETSTEUN (8)** aan de **BOVENSTE LINKARM (6)** met 1 **BOUT (H)**, 1 **PLATTE RING (I)** en 1 **MOER (J)**.
- D Bevestig **VOETSTEUN (8)** aan de **ONDERSTE LINKARM (7)** met 1 **BOUT (K)**, 1 **PLATTE RING (I)** en 1 **MOER (J)**.
- E Herhaal dit aan de andere zijde.

Hardware voor stap 2	
Omschrijving	Aantal
F Bout (50 mm)	2
C Platte ring (M8)	4
G Moer (M8)	2
H Bout (130 mm)	2
I Platte ring (M10)	8
J Moer (M10)	4
K Bout (100 mm)	2





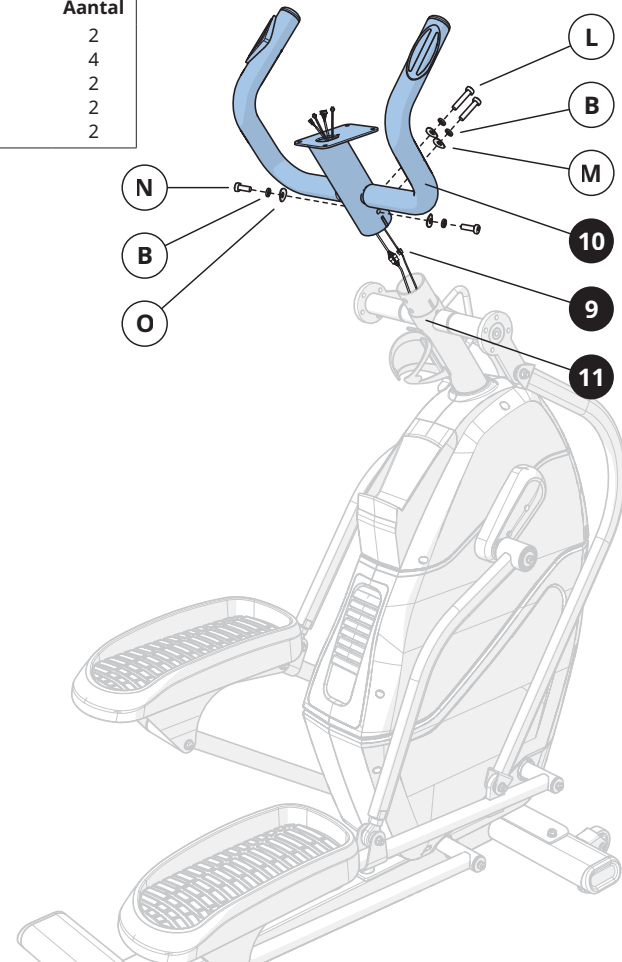
**3**

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 3**.
- B Sluit de **CONSOLEKABELS (9)** aan en stop ze voorzichtig weg in de consolemast.
- C Bevestig de **STUURSET (10)** aan de **CONSOLEMAST (11)** met 2 **BOUTEN (L)**, 2 **VEERRINGEN (B)** and 2 **ZADELRINGEN (M)** van de voorzijde en 2 **BOUTEN (N)**, 2 **VEERRINGEN (B)** en 2 **PLATTE RINGEN (O)** van de zijkanten.

Let op: Zorg dat er geen kabels beklemd raken als u de mast bevestigt.

**Hardware voor stap 3**

Omschrijving	Aantal
L Bout (45 mm)	2
B Veerring	4
M Zadelring	2
N Bout (20 mm)	2
O Platte ring	2

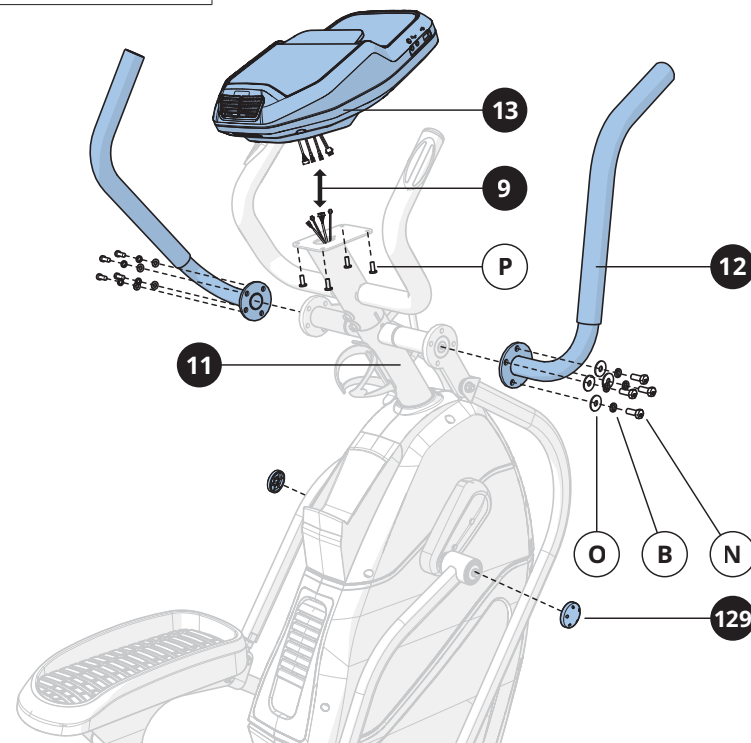
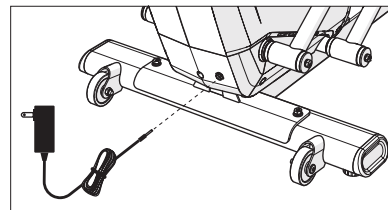
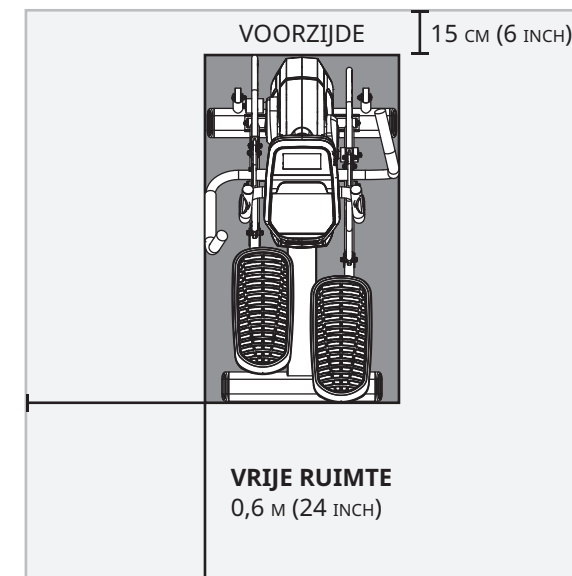
**4**

- A Open **HARDWARE VOOR STAP 4**.
- B Bevestig de **BOVENSTE STUURSTANG (12)** aan de **CONSOLEMAST (11)** met 8 **BOUTEN (N)**, 8 **VEERRINGEN (B)** en 8 **PLATTE RINGEN (O)**.
- C Sluit de **CONSOLEKABELS (9)** aan en stop ze voorzichtig weg in de consolemast.
- D Bevestig de **CONSOLE (13)** met 4 **SCHROEVEN (P)**.
- E Bevestig de **CRANKARMKAPPEN (129)**.

Let op: Zorg dat er geen kabels beklemd raken als u de console bevestigt.

**Hardware voor stap 4**

Omschrijving	Aantal
N Bout (20 mm)	8
B Veerring	8
O Platte ring	8
P Schroef	4
129 Kappen voor de crankarmen	2

**MONTAGE VOLTOOID!****BASISBEDIENING****PLAATSING VAN HET TOESTEL**

Plaats het toestel op een vlakke ondergrond. Voor gemakkelijke toegang dient er een vrij toegankelijke ruimte aan beide zijden van het toestel te zijn van ten minste 0,6 meter (24 inch). Houd een ruimte van 15 cm (6 inch) vrij aan de voorzijde van het toestel. Plaats de apparatuur niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De apparatuur mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

**RUIMTE DIE HET TOESTEL IN BESLAG NEEMT**

118 × 71 × 168 cm/46.5 × 28 × 68 inch

**GEWICHT TOESTEL**

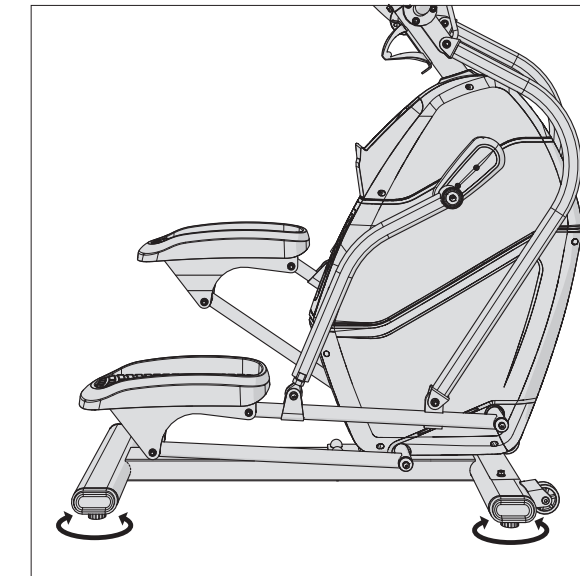
70,4 kg/155 lbs.

**HET TOESTEL VERPLAATSEN**

Pak de transporthandel stevig vast, kantel het toestel (1) en laat het rollen (2) om het te verplaatsen.

**WAARSCHUWING!**

Onze apparatuur is zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.

**WATERPAS ZETTEN VAN HET TOESTEL**

Voor goed functioneren is het uiterst belangrijk dat de levelers correct worden ingesteld. Draai de stelvoet met de klok mee om deze te verlagen, en tegen de klok in om het toestel te verhogen. Pas iedere kant naar behoefte aan tot het toestel waterpas staat. Een toestel in onbalans kan scheeflopen van de riem of andere problemen veroorzaken. We raden u aan een waterpas te gebruiken.



NEDERLANDS



## CORRECT GEBRUIK

### HET TOESTEL OPSTAPPEN EN AFSTAPPEN

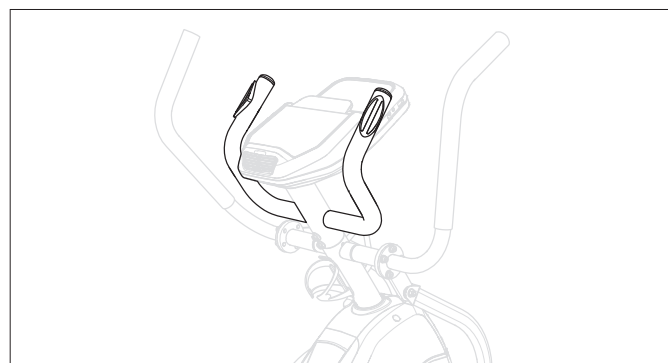
- 1) Ga naast het toestel staan aan de kant waar het voetpedaal laag staat.
- 2) Zet uw voet op het laagste pedaal en trek uzelf het toestel op terwijl u beide stationaire handgrepen vasthoudt.
- 3) Wacht tot het toestel weer stilstaat en zet dan uw andere voet op het tegenoverliggende pedaal.
- 4) Wacht om af te stappen tot de pedalen helemaal stil staan, haal uw voet van het hoogste pedaal en stap op de grond aan de kant van het toestel waar het pedaal laag staat.

### VOEDING

De stroomkabel moet worden aangesloten op het stopcontact dat zich aan de voorkant van het toestel bevindt. Trek de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt.

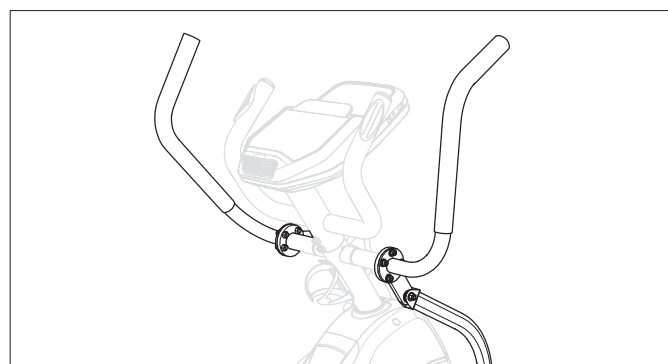
### WAARSCHUWING!

Gebruik het product nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het apparaat niet goed werkt, als het beschadigd is, of ondergedompeld is in water. Lees alstublieft de contactinformatie op de INFORMATIEKAART indien u hulp nodig heeft.



### LOWER BODY WORKOUT

Om voornamelijk het onderlichaam te trainen: Houd de stationaire handgrepen vast terwijl u uw voeten gebruikt om de pedalen rond te trappen.

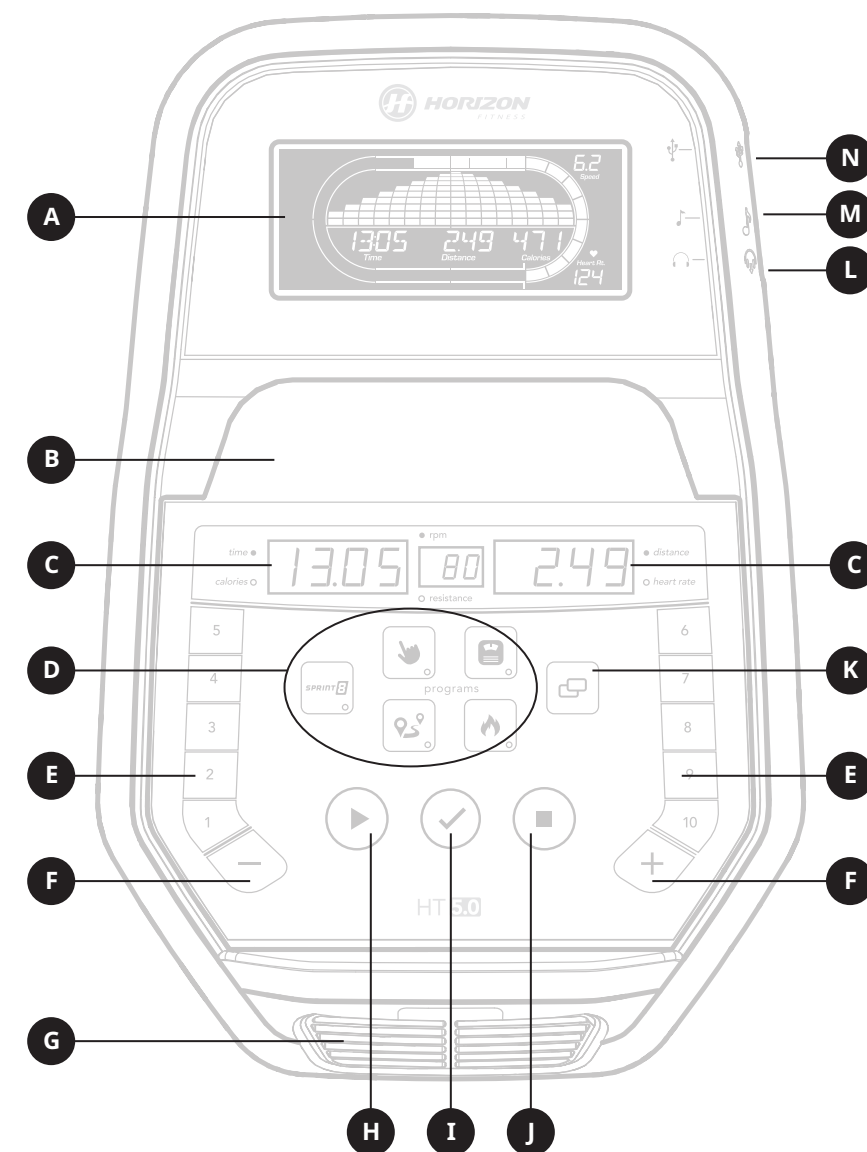


### UPPER BODY WORKOUT

Om voornamelijk het bovenlichaam te trainen: Duw, terwijl u op de pedalen staat, de beweegbare handgrepen vooruit door de spieren in uw armen te gebruiken om de pedalen rond te laten gaan.

### FULL BODY WORKOUT

Om uw gehele lichaam te trainen (zowel bovenlichaam als onderlichaam): Gebruik zowel uw arm- en beenspieren om de pedalen rond te laten gaan, of wissel af tussen het trainen van uw onderlichaam en bovenlichaam.



## CONSOLE OMSCHRIJVING

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne beschermlaag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

- A) **LCD-DISPLAYVENSTER:** Geeft trainingsfeedback, het programmaprofiel en meer weer.
- B) **LEESREK:** Voor lectuur.
- C) **LED-DISPLAYVENSTER:** Geeft feedback over uw training weer.
- D) **PROGRAMMAKNOPPEN:** Indrukken om een trainingsprogramma te selecteren.
- E) **SNELTOETSEN WEERSTAND:** Indrukken om snel de gewenste weerstand te bereiken.
- F) **⊖ ⊕:** Indrukken om de weerstand en programma-instellingen aan te passen.
- G) **SPEAKERS:** Speel muziek af door de speakers als u verbonden bent met uw mediaplayer.
- H) **▶ START:** Indrukken om uw trainingsprogramma of quick start te beginnen.
- I) **✓ ENTER:** Programma-instelling bevestigen.
- J) **■ STOP:** Indrukken om te stoppen met uw training.
- K) **WISSELEN VAN DISPLAY:** Indrukken om de trainingsfeedback te wijzigen.
- L) **AUDIO OUT/PLUG VOOR KOPTELEFOON:** Sluit uw koptelefoon aan op de console om deze te gebruiken in plaats van de speakers op de console.
- M) **AUDIO IN-PLUG:** Sluit uw mediaplayer aan op de console met de meegeleverde audiokabel van de adapter.
- N) **USB-POORT:** Voor software-updates en het opladen van een toestel tot 2 ampère.





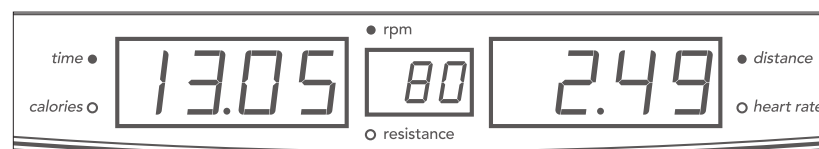
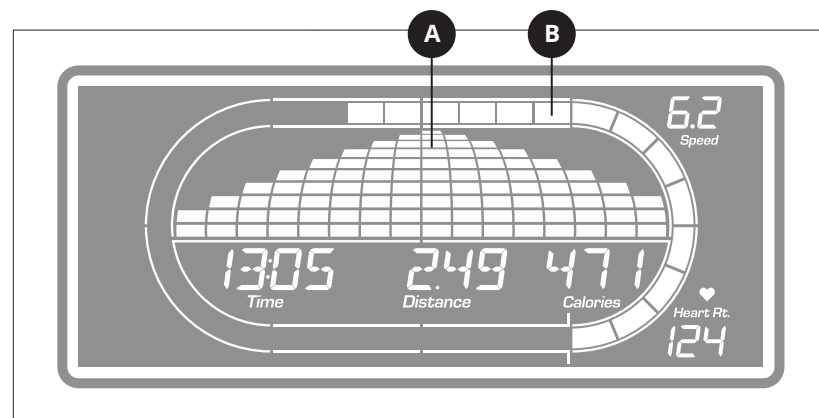
## DISPLAYVENSTERS

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne beschermlaag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

- **TIJD:** Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training geduurd heeft.
- **AFSTAND:** Wordt weergegeven in mijlen. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw training weer.
- **CALORIEËN:** Totaal aantal calorieën die u verbrand heeft of nog moet verbranden tijdens uw training
- **HARTSLAG:** Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wordt weergegeven als contact gemaakt wordt met beide polsslag-grepen).
- **SNELHEID:** Wordt weergegeven als MPH (mijlen per uur). Geeft aan hoe snel de voetpedalen bewegen.
- **RPM:** Rotations Per Minute - rotaties per minuut.
- **WEERSTAND:** Geeft het huidige weerstandsniveau weer.

**A) PROGRAMMAPROFIEL:** Geeft het profiel van het gebruikte programma weer (weerstand bij programma's gebaseerd op weerstand, en helling bij programma's op basis van helling).

**B) TRACK:** Volgt uw voortgang op een gesimuleerd circuit. De segmenten lichten op, steeds als u 50 meter afgelegd hebt. Eén ronde is 400 meter (¼ mijl).



## AAN DE SLAG

Steek de stekker in het stopcontact. Controleer of er geen objecten in de buurt staan die de bewegingen van het toestel belemmeren.

### A) QUICK START

Druk gewoon in om met uw training te beginnen. De tijd zal optellen vanaf 0:00. Het weerstandsniveau staat standaard op niveau 1.

### B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

- 1) Selecteer GEBRUIKER, GAST 1-5 met en druk op .
- 2) Stel GEWICHT in met en druk op .
- 3) Selecteer een PROGRAMMA met of een programmaknop en druk op .
- 4) Stel trainingsprogramma-informatie in met en druk op na iedere keuze.
- 5) Druk op om met uw training te beginnen.

U kunt het weerstandsniveau tijdens uw training aanpassen met .

### C) UW TRAINING BEËINDIGEN

Als u uw training voltooid heeft zal het display "workout complete" weergeven en piepen. Uw trainingsinformatie wordt gedurende 30 seconden weergegeven op de console, en wordt dan gereset.

### OM DE HUIDIGE SELECTIE TE WISSEN

Om het huidige programma of scherm te wissen drukt u op gedurende 3 seconden.



## DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

De hartslagfunctie op dit product is geen medisch hulpmiddel. Hoewel de hartslaggrepen een relatieve schatting van uw werkelijke hartslag kunnen geven, kunt u er niet op vertrouwen als nauwkeurige metingen nodig zijn. Sommige mensen, waaronder mensen in een hartrevalidatieprogramma, kunnen baat hebben bij het gebruik van een alternatief hartslagmonitorsysteem, zoals een borst- of polsbandje. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van uw hartslagmeting beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training om fluctuaties in hartslag te kunnen bepalen. Raadpleeg alstublieft uw arts.

## POLSSLAG-GREPEN

Plaats de palm van uw handen direct op de polsslag-grepen. Beide handen moeten de grepen vasthouden om uw hartslag te registreren. Het duurt 5 opeenvolgende hartslagen (15-20 seconden) voordat uw hartslag geregistreerd wordt. Houd de polsslag-grepen niet te stevig vast. Als u de handgrepen te stevig vasthoudt, kan uw bloeddruk stijgen. Houd een losse, ontspannen greep. U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen als u de polsslag-grepen te strak vasthoudt. Reinig de pulssensoren om een goed contact te waarborgen.

## WAARSCHUWING!

Hartslagmonitors kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.





## PROGRAMMA'S



### HANDMATIG

Een training waarbij u de machine te allen tijde handmatig kunt aanpassen.



### GEWICHTSVERLIES

Bevordert gewichtsverlies door het weerstandsniveau te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft. Programma op basis van tijd waarbij u uit 10 niveaus kunt kiezen. Gebruiker stelt tijd en niveau in met +/-.



### AFSTAND

Een training die u een specifieke afstand laat kiezen die u wilt afleggen tijdens uw workout. Als u een grotere afstand instelt zal de tijdsduur van de training toenemen, op basis van uw snelheid.



### CALORIEËN

Een training die u een specifiek aantal calorieën laat kiezen die u wilt verbranden tijdens uw workout. Als u een hoger aantal calorieën instelt zal de tijdsduur van de training toenemen, op basis van uw snelheid en weerstand.



### SPRINT 8

Een HIIT-workout van 20 minuten die heeft bewezen tot wel 27% lichaamsvet te verbranden in slechts 8 weken.\* Na de warming-up voert het programma u door 8 ronden intervals. Korte intervals van 30 seconden dienen te worden uitgevoerd met maximale inspanning. Blijf bewegen tijdens de actieve herstelperiodes van 90 seconden, en laat uw intensiteit en hartslag dalen. Als u voelt dat u binnen de 90 seconden hersteld bent, span u dan meer in bij de volgende sprint om de volle impact van het programma te ondervinden. Cool down om te beëindigen.

\* Individuele resultaten kunnen afwijken. Sprint 8 is ontworpen voor gezonde volwassenen op ieder conditieniveau. Het wordt sterk aangeraden om een onderzoek bij een arts te ondergaan voor u met een fitnessprogramma begint, inclusief Sprint 8.

## UW MEDIAPLAYER GEBRUIKEN



- 1) Sluit de meegeleverde ADAPTERKABEL VOOR AUDIO aan op de AUDIO IN-PLUG aan de rechterkant van de console, en de plug van uw koptelefoon op uw mediaplayer.
- 2) Gebruik de knoppen van uw mediaplayer om instellingen en volume aan te passen.
- 3) Verwijder de ADAPTERKABEL VOOR AUDIO als u deze niet gebruikt.

## ENERGIESPAARSTAND (STANDBY)



Dit toestel heeft een speciale functie die Energy Saver™-modus heet. Deze modus wordt NIET automatisch geactiveerd. Als de Energy Saver-modus geactiveerd is zal de display na 15 minuten van inactiviteit automatisch naar de standby-modus overschakelen (Energiespaarstand). Deze functie bespaart energie door de meeste voeding naar het toestel uit te schakelen tot er een knop op de console wordt ingedrukt. Deze functie kan in- en uitgeschakeld worden in het technische menu.

Om toegang te krijgen tot het technische menu houdt u 3-5 seconden ingedrukt. Gebruik om door het menu te navigeren naar ENG 3. Druk op om te selecteren. Gebruik om ENRGY SVE ON of OFF te selecteren. Houd 3-5 seconden ingedrukt om ENG 3 te verlaten. Houd opnieuw 3-5 seconden ingedrukt om het technische menu te verlaten.

## FOUTOPSPORING

### VEEL VOORKOMENDE VRAGEN

#### ZIJN DE GELUIDEN DIE MIJN TOESTEL MAAKT NORMAAL?

Dit toestel is een van de meest rustige apparaten op de markt, omdat het een riemaandrijving en wrijvingsvrije magnetische weerstand gebruikt. Wij gebruiken lagers en riemen van de hoogste kwaliteit om geluid tot een minimum te beperken. Maar omdat het weerstandssysteem zelf zo stil is zult u af en toe andere, lichte, mechanische geluiden horen. Anders dan bij oudere, minder stille technologieën zijn er geen ventilatoren, wrijvingsbanden of alternatorgeluiden die deze geluiden op onze apparaten maskeren. Deze mechanische geluiden, die al dan niet wisselend kunnen zijn, zijn normaal en worden veroorzaakt door de overbrenging van significante hoeveelheden energie naar een snel draaiend vliegwiel. Alle lagers, riemen en andere draaiende onderdelen veroorzaken wat geluid, dat doorgegeven wordt door de behuizing en het frame. Het is ook normaal dat deze geluiden veranderen gedurende een training en mettertijd door de thermische expansie van de onderdelen.

#### WAAROM MAAKT HET TOESTEL DAT BIJ MIJ BEZORGD IS MEER GELUID DAN HET TOESTEL IN DE WINKEL?

Alle fitnessproducten lijken stiller in een grote showroom omdat er over het algemeen meer achtergrondgeluid is dan bij u thuis. Er zal ook minder nagalm zijn op een betonnen vloer met tapijt dan op een houten dekvloer. Soms helpt een zware rubber mat de nagalm door de vloer verminderen. Als een fitnessproduct dicht bij een muur geplaatst wordt zal er meer geluid weerkaatst worden.

#### HOE LANG GAAT DE AANDRIJFRIEM MEE?

De computersimulatie die we hebben uitgevoerd geeft aan dat de riem duizenden uren zonder onderhoud mee zou moeten gaan. Riemen worden tegenwoordig vaak gebruikt in veel meer veeleisende toepassingen zoals de aandrijvingen van motorfietsen.

#### KAN IK HET TOESTEL GEMAKKELIJK VERPLAATSEN ALS HET GEMONTEERD IS?

Uw toestel heeft twee transportwielen ingebouwd in de stabilisatiestang aan de voorzijde. Volg alstublieft de HET TOESTEL VERPLAATSEN-sectie om uw toestel te vervoeren. Het is belangrijk dat u uw toestel in een comfortabele en uitnodigende ruimte plaatst. Uw toestel is ontworpen om een zo klein mogelijke ruimte in te nemen. Veel mensen zetten het toestel voor de TV of een groot raam. Zet uw toestel indien mogelijk niet in een onafgewerkte kelder. Om te zorgen dat trainen een prettige, dagelijkse activiteit voor u is dient het toestel in een comfortabele ruimte te staan.

#### KAN IK ACHTERUIT TRAPPEN OP MIJN TOESTEL?

Op dit toestel kunt u zowel vooruit als achteruit trappen, zodat u meer spieren kunt trainen en versterken.



## STANDAARD FOUTOPSPORING

**PROBLEEM:** De console wordt niet verlicht.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Het stopcontact waar het toestel op is aangesloten werkt. Controleer of de beveiligingsschakelaar geactiveerd is.
- U gebruikt het juiste netsnoer. Gebruik uitsluitend het meegeleverde netsnoer. Test het voltage op het netsnoer om te controleren of het voorziet in het gespecificeerde voltage op het label.
- Het netsnoer is niet beklemd of beschadigd en is correct aangesloten op het stopcontact EN het toestel.
- Haal de stekker uit het stopcontact. Verwijder de console en controleer of alle verbindingen naar de console in orde zijn, en niet beschadigd of beklemd. Koppel de consolekabel los en sluit hem opnieuw aan.

**PROBLEEM:** Het console wordt verlicht maar de afstand/het wattage/de RPM wordt niet gemeten.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Haal de stekker uit het stopcontact. Verwijder de console en controleer of alle verbindingen naar de console in orde zijn, en niet beschadigd of beklemd. Koppel de consolekabel los en sluit hem opnieuw aan.
- Als dit het probleem niet oplost kunnen de snelheidssensor en/of de magneet mogelijk losgekomen of beschadigd zijn.

**PROBLEEM:** De weerstandsniveaus lijken niet te kloppen, schijnbaar te zwaar of te licht.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- U gebruikt het juiste netsnoer. Gebruik uitsluitend het meegeleverde netsnoer.
- Reset de console en laat de weerstand tot de standaard-positie resetten. Herstart en probeer de weerstandsniveaus nogmaals.





## FOUTOPSPORING

**PROBLEEM:** Het toestel maakt een piepend of fluitend geluid.

**OPLOSSING:** Controleer het volgende:

- Het toestel staat op een vlakke ondergrond.
- Maak alle bouten die u tijdens de montage bevestigd heeft los, vet de moeren en schroefdraad in en draai ze weer vast. Als er bouten los raken kunt u wat blauwe metaallijm aanbrengen en deze opnieuw vastdraaien.

**PROBLEEM:** Als er een audiotestel met de console verbonden wordt komt er geen geluid uit de speakers, of de speakers klinken niet helder.

**OPLOSSING:** Controleer of de audiokabel goed is aangesloten op de console en het audiotestel.

### HARTSLAG (ALLEEN POLS-GRIP)

Controleer of er storende invloeden in uw trainingsomgeving zijn, zoals neonlampen, computers, ondergronds hekwerk, beveiligingssysteem of apparaten met grote motoren. Deze dingen kunnen onregelmatige metingen van de hartslag veroorzaken.

U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen onder de volgende omstandigheden:

- De hartslaghandgrepen te stevig vasthouden. Probeer matige druk uit te oefenen terwijl u de hartslaghandgrepen vasthoudt.
- Constante beweging en vibratie omdat u de hartslaghandgrepen continu vasthoudt terwijl u traint. Probeer de handgrepen net lang genoeg vast te houden om uw hartslag te checken als u onregelmatige metingen van uw hartslag krijgt.
- Als u zwaar ademt tijdens een training.
- Als uw handen belemmerd worden door het dragen van een ring.
- Als uw handen droog of koud zijn. Probeer uw handpalmen te bevochtigen door ze te wrijven om ze op te warmen.
- Ieder persoon met ernstige hartritmeaandoeningen.
- Ieder persoon met aderverkalking of aandoeningen aan de perifere circulatie.
- Iedere persoon wiens huid op de te meten handpalm bijzonder dik is.

## HEEFT U HULP NODIG?

Als deze foutopsporingssectie het probleem niet verhelpt, gebruik het toestel dan niet meer en schakel de stroom uit.



**Lees alstublieft de contactinformatie op de INFORMATIEKAART indien u hulp nodig heeft.**

U kunt om de volgende informatie gevraagd worden als u belt. Zorg alstublieft dat u deze items bij de hand heeft:

- Modelnaam
- Serienummer
- Aankoopbewijs (bon of creditcardoverzicht)

Veel voorkomende vragen voor foutopsporing die kunnen worden gesteld zijn:

- Hoe lang doet het probleem zich al voor?
- Doet het probleem zich voor iedere keer dat u het toestel gebruikt? Met iedere gebruiker?
- Als u een geluid hoort, komt dit dan van de voorzijde of de achterzijde? Wat voor geluid is het (bonzen, knarsen, piepen, fluiten etc.)?
- Is het toestel onderhouden zoals omschreven in het ONDERHOUDS- schema?

Door deze en andere vragen te beantwoorden geeft u de monteurs de mogelijkheid u de juiste vervangende onderdelen en de benodigde service te sturen zodat u en uw toestel weer aan de slag kunnen!

U kunt meer foutopsporingsuggesties vinden op de klantenservice-sectie van onze website.

## ONDERHOUD

### WELK ROUTINEONDERHOUD MOET ER WORDEN UITGEVOERD?

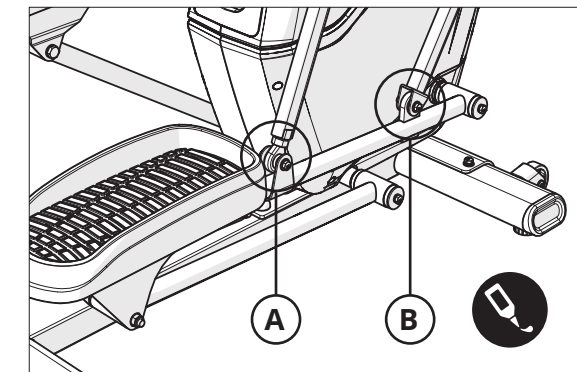
Er is slechts minimaal onderhoud en reiniging vereist. Als u zich aan dit schema houdt zal dit de levensduur van uw toestel verlengen.

### HOE MAAK IK MIJN TOESTEL SCHOON?

Reinig het toestel alleen met zeep en reinigingsmiddelen op basis van water. Gebruik nooit oplosmiddelen op plastic onderdelen. Uw toestel en de omgeving ervan schoonhouden zal onderhoudsproblemen en servicebezoeken tot een minimum beperken. Daarom raden wij u aan het volgende preventieve onderhoudsschema aan te houden.

### WAARSCHUWING

Om te zorgen dat het toestel geen voeding meer krijgt moet u de stekker uit het stopcontact trekken.



## ONDERHOUDSSCHEMA

ACTIE	FREQUENTIE
<p>Het toestel schoonmaken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet het toestel uit door de stekker uit het stopcontact te halen.</li> <li>• Veeg het toestel schoon met een vochtige doek. Gebruik nooit oplosmiddelen - deze kunnen het toestel beschadigen.</li> <li>• Controleer het netsnoer. Lees alstublieft de contactinformatie op de achterzijde van de INFORMATIEKAART voor vervanging als het netsnoer beschadigd is.</li> <li>• Zorg dat het netsnoer niet onder het toestel doorloopt, of ergens waar deze beklemd of doorgesneden kan raken tijdens opslag of gebruik.</li> </ul>	DAGELIJKS
<p>Reinig onder het toestel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet het toestel uit door de stekker uit het stopcontact te halen.</li> <li>• Zet het toestel op een andere plek.</li> <li>• Veeg of stofzuig de stofdeeltjes of andere objecten weg die zich onder het toestel kunnen hebben verzameld.</li> <li>• Zet het toestel weer terug.</li> </ul>	WEKELIJKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controleer of alle montagebouten en pedalen op de machine goed vastzitten en draai ze aan.</li> <li>• Verwijder eventueel vuil van de pedaalarmen en linkarmen.</li> </ul>	MAANDELIJKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smeer het gewricht van de verbindingsarm met de siliconengel (meegeleverd). Breng 1-2 druppels aan op de linker- en rechterzijde van de gewrichten van de verbindingsarm.</li> </ul>	OM DE MAAND





# MONTAGE

## DÉBALLAGE

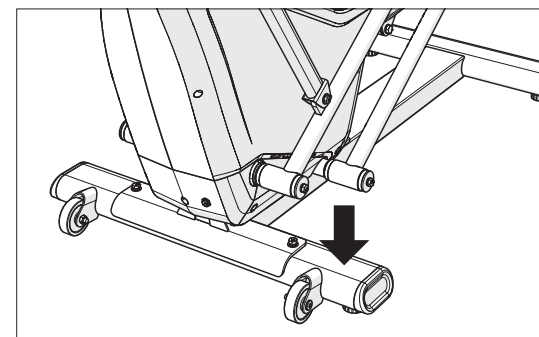
Déballer l'équipement à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté.

## REMARQUES IMPORTANTES

Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés.

Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium est recommandée.

## EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



Avant de continuer, trouvez le numéro de série de votre équipement situé sur une étiquette à code barres et entrez-le dans l'espace prévu ci-dessous.

## NUMÉRO DE SÉRIE

## NOM DU MODÈLE

HORIZON HT 5.0 PEAK TRAINER

\* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez pour un service.

## AVERTISSEMENT !

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces de l'équipement ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager l'équipement, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

## BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle Horizon.

## OUTILS INCLUS :

- Clé L 6mm
- Clé L 6mm / Tournevis cruciforme
- Clé plate de 13mm / 17mm (x2)

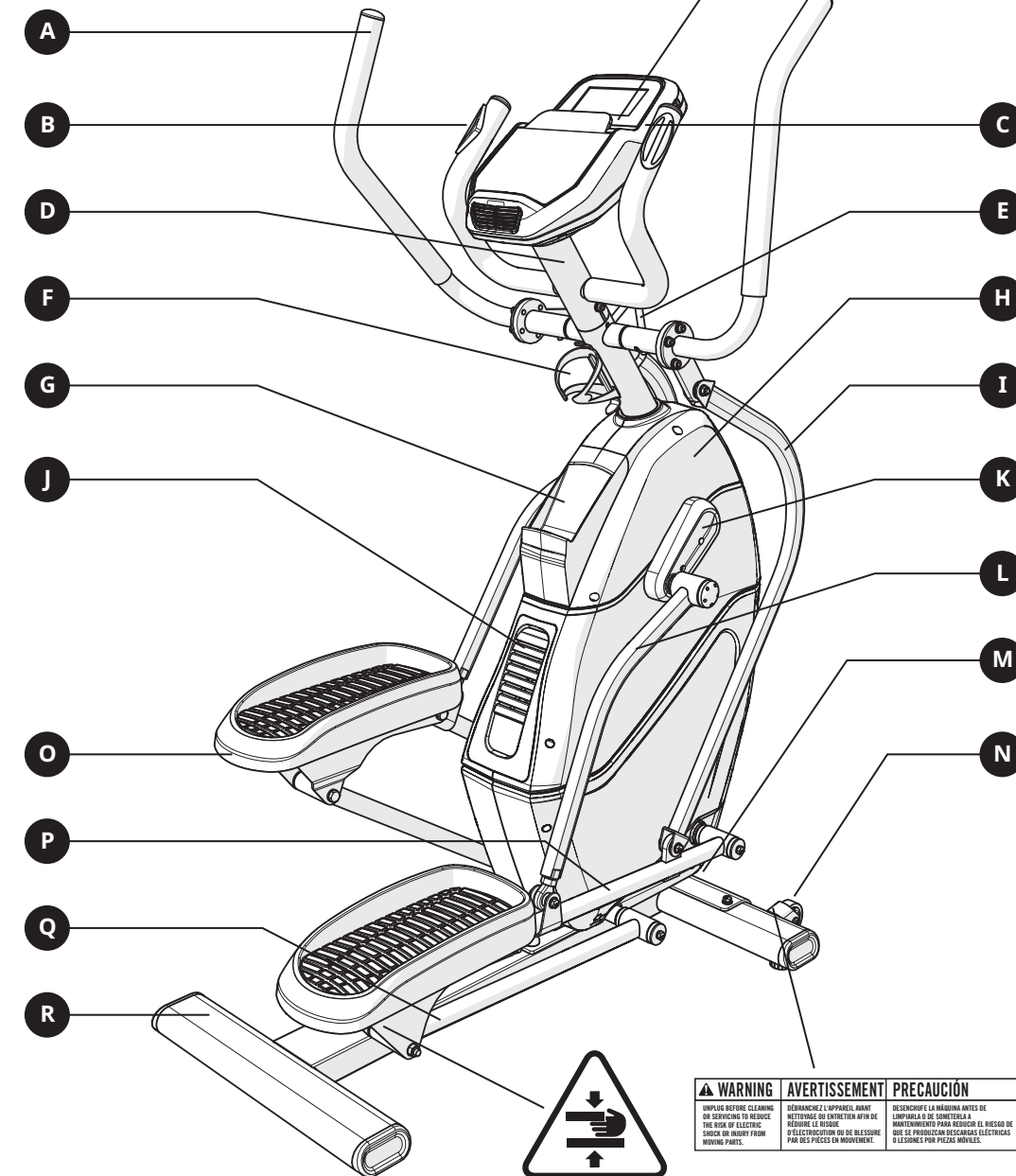
## PIÈCES INCLUSES :

- 1 châssis principal
- 1 châssis principal
- 2 guidons supérieurs
- 1 ensemble de guidon
- 2 repose-pieds
- 2 embouts de bras de manivelle
- 1 console
- 1 cordon d'alimentation
- 1 kit de matériel
- 1 bouteille de lubrifiant silicone

**AVERTISSEMENT**  
RISQUE DE BLESSURE PERSONNELLE

NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT.

NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT.



**WARNING** **AVERTISSEMENT** **PRECAUCIÓN**

NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT.

NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES PIÈCES EN MOUVEMENT.

- A) GUIDON SUPÉRIEUR
- B) CAPTEUR DE POULS
- C) CONSOLE
- D) MÂT DE CONSOLE
- E) POIGNÉE DE TRANSPORT
- F) PORTE-BIDON
- G) RANGEMENT DES ACCESSOIRES
- H) CHÂSSIS PRINCIPAL
- I) GUIDON INFÉRIEUR
- J) ÉVENT VENTILATEUR
- K) MANIVELLE
- L) BRAS DE MANIVELLE
- M) PRISE DE CORDON D'ALIMENTATION
- N) ROUES DE TRANSPORT
- O) COUSSINETS DE PIEDS
- P) BRAS DE LIAISON SUPÉRIEUR
- Q) BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR
- R) CHÂSSIS PRINCIPAL

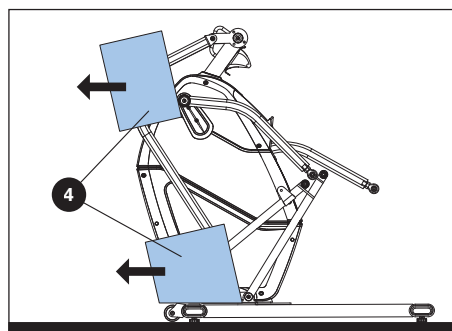
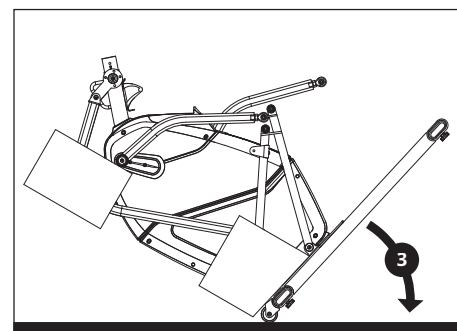
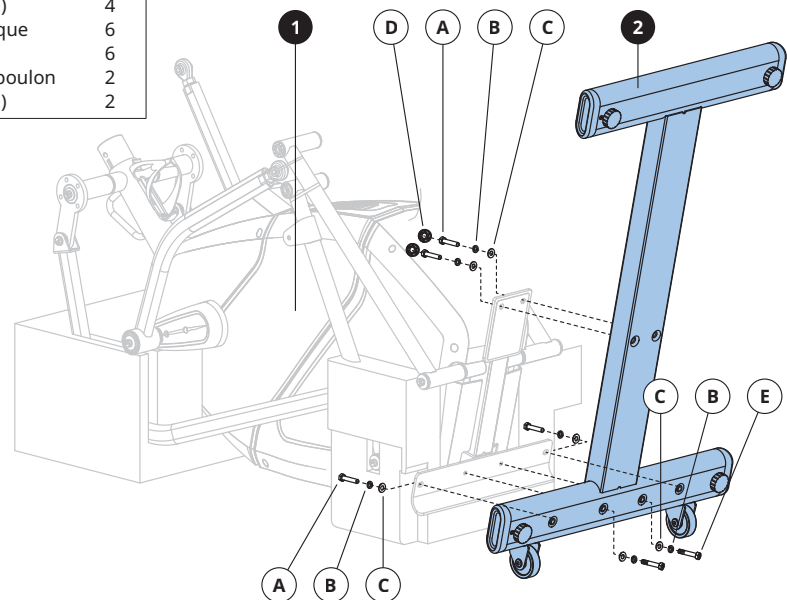


1

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 1**. Retirez l'emballage extérieur.
- B Fixez le **LE CADRE DE BASE (2)** au **CADRE PRINCIPAL (1)** en utilisant 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)** à partir du haut et 2 **BOULONS PLUS LONGS (E)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C)** à partir du bas.
- C Insérez 2 **COUVERCLES DE BOULON (D)** comme indiqué.
- D **NÉCESSITE 2 PERSONNES** : Soulevez et basculez le **CADRE PRINCIPAL (1)** dans la position verticale. Retirez les **BLOCS DE STYROMOUSSE (3)**.

## Matériel pour l'étape 1

Description	Qt2
A Boulon (55 mm)	4
B Rondelle élastique	6
C Rondelle plate	6
D Couverts de boulon	2
E Boulon (65 mm)	2

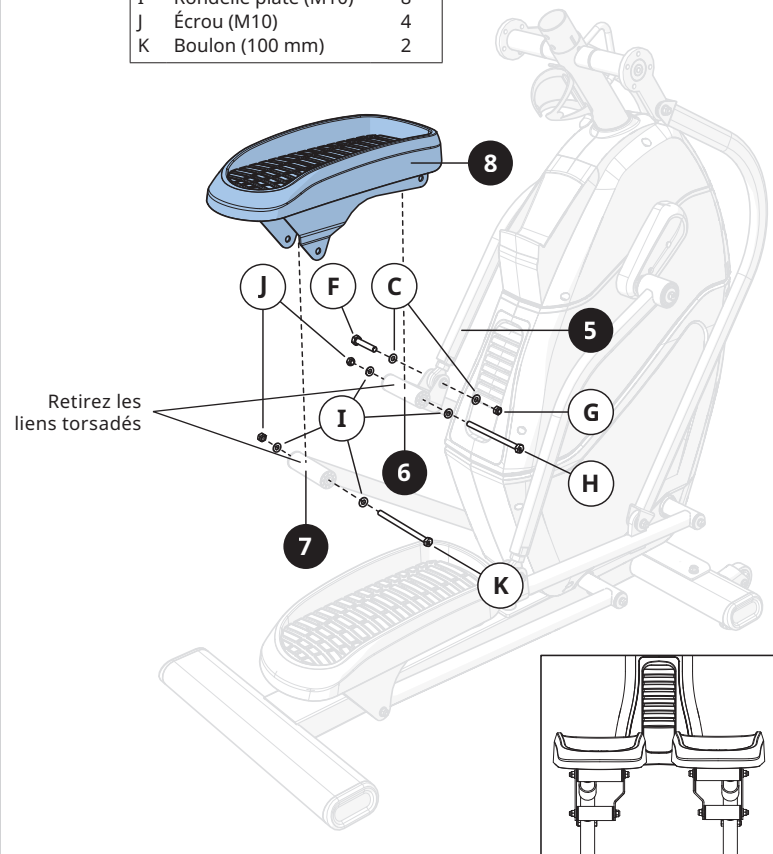


2

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 2**.
- B Fixez le **BRAS DE MANIVELLE (5)** au **BRAS DE LIAISON SUPÉRIEUR (6)** en utilisant 1 **BOULON (F)**, 2 **RONDELLES PLATES (C)** et 1 **ÉCROU (G)**.
- C Fixez le **COUSSINET DE PIED (8)** au **BRAS DE LIAISON SUPÉRIEUR (6)** en utilisant 1 **BOULON (H)**, 2 **RONDELLE PLATE (I)** et 1 **ÉCROU (J)**.
- D Fixez le **COUSSINET DE PIED (8)** au **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR (7)** en utilisant 1 **BOULON (K)**, 2 **RONDELLE PLATE (I)** et 1 **ÉCROU (J)**.
- E Répétez de l'autre côté.

## Matériel pour l'étape 2

Description	Qty
F Boulon (50 mm)	2
C Rondelle plate (M8)	4
G Écrou (M8)	2
H Bolt (130 mm)	2
I Rondelle plate (M10)	8
J Écrou (M10)	4
K Boulon (100 mm)	2



Retirez les liens torsadés

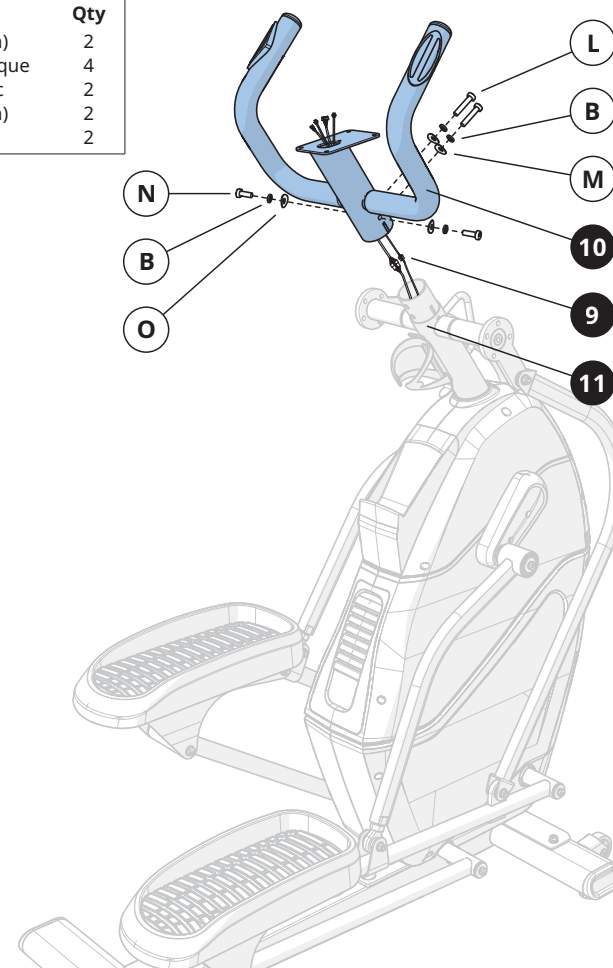
3

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 3**.
- B Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (9)** et glissez-les soigneusement dans le mât de la console.
- C Fixez **L'ENSEMBLE DE GUIDON (10)** au **MÂT DE CONSOLE (11)** en utilisant 2 **BOULONS (L)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (M)** à partir de l'avant et 2 **BOULONS (N)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (O)** à partir des côtés.

Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de la fixation du mât.

## Matériel pour l'étape 3

Description	Qty
L Boulon (45 mm)	2
B Rondelle élastique	4
M Rondelle en arc	2
N Boulon (20 mm)	2
O Rondelle plate	2



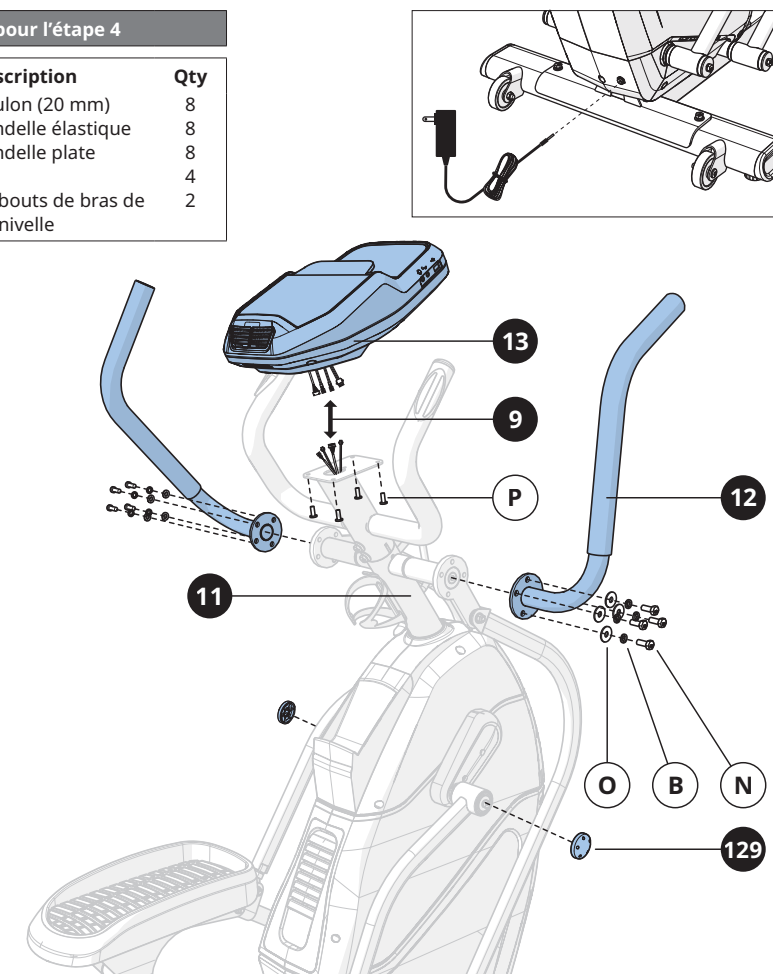
4

- A Ouverture du **MATÉRIEL POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Fixez les **GUIDONS SUPÉRIEURS (12)** au **MÂT DE CONSOLE (11)** en utilisant 8 **BOULONS (N)**, 8 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 8 **RONDELLES PLATE (O)**.
- C Connectez les **CÂBLES DE LA CONSOLE (9)** et glissez-les soigneusement dans le mât de la console.
- D Fixez la **CONSOLE (13)** en utilisant 4 **VIS (P)**.
- E Fixez les **EMBOUS DE BRAS DE MANIVELLE (129)**.

Remarque : Veillez à ne pas pincer les fils lors de la fixation de la console.

## Matériel pour l'étape 4

Description	Qty
N Boulon (20 mm)	8
B Rondelle élastique	8
O Rondelle plate	8
P Vis	4
129 Embouts de bras de manivelle	2

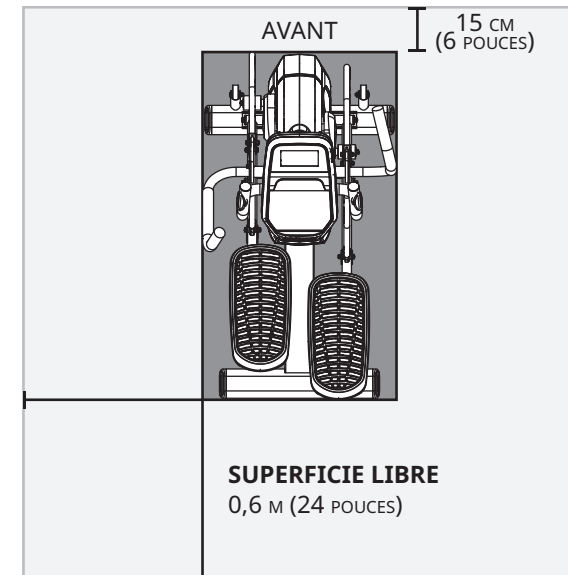


L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !





## FONCTIONNEMENT DE BASE



### EMPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Placez l'équipement sur une surface de niveau. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible des deux côtés et derrière l'équipement mesurant au moins 0,6 mètre (24 pouces). Laissez un espace de 15 cm (6 pouces) devant l'appareil. Ne placez pas l'équipement dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

### EMPREINTE DE L'ÉQUIPEMENT

118 × 71 × 168 cm / 46,5 × 28 × 68 pouces

### POIDS DE L'ÉQUIPEMENT

70,4 kg / 155 livres



### DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Pour le déplacer, saisissez fermement la poignée de transport, inclinez l'équipement vers l'arrière (1) et faites-le rouler (2).

### AVERTISSEMENT !

Notre équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous le déplacez ou le relevez. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.



### NIVELLEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les niveleurs soient correctement ajustés pour un fonctionnement correct. Tournez le pied de nivellement dans le sens horaire pour abaisser l'appareil et dans l'autre sens pour le relever. Ajustez chaque côté si nécessaire jusqu'à ce que l'équipement soit à niveau. Un appareil non équilibré peut provoquer un défaut d'alignement de la courroie ou d'autres problèmes. L'utilisation d'un niveau est recommandée.

## UTILISATION APPROPRIÉE

### MONTER SUR L'ÉQUIPEMENT ET EN DESCENDRE

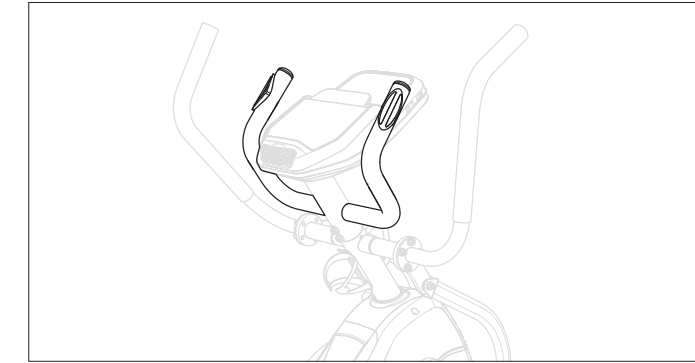
- 1) Placez-vous sur le flanc de l'appareil, à côté de la pédale la plus basse.
- 2) Tout en tenant les deux poignées fixes, placez votre pied sur la pédale la plus basse et tirez-vous vers le haut pour monter sur l'équipement.
- 3) Attendez que l'équipement cesse de bouger, puis placez votre autre pied sur la pédale opposée.
- 4) Pour descendre, attendez que les pédales soient complètement arrêtées, retirez le pied de la pédale la plus haute et posez-le au sol sur le flanc de l'appareil, à côté de la pédale la plus basse.

### PUISSANCE

Le cordon d'alimentation doit être branché dans la prise d'alimentation située à l'avant de l'équipement. Débranchez le cordon lorsqu'il n'est pas utilisé.

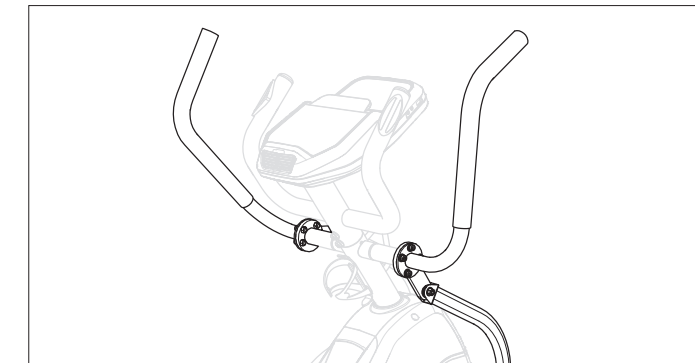
### AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Veuillez consulter les coordonnées sur la CARTE D'INFORMATIONS pour obtenir de l'aide.



### ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS

Pour exercer principalement le bas du corps : Tenez les deux poignées fixes tout en utilisant vos pieds pour pousser sur les pédales.



### ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

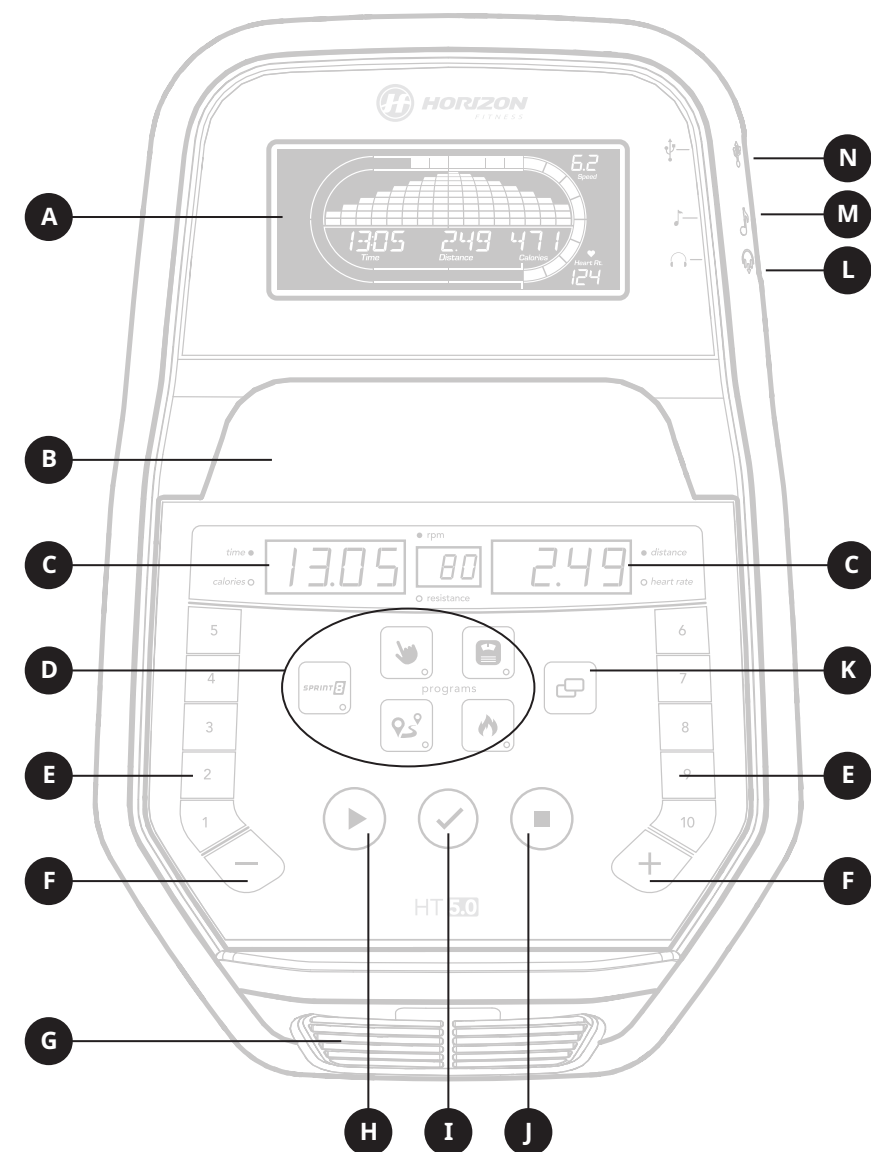
Pour exercer principalement le haut du corps : Tout en vous tenant debout sur les pédales, poussez chaque poignée mobile en utilisant les muscles de vos bras pour faire bouger les pédales.

### ENTRAÎNEMENT DE LA TOTALITÉ DU CORPS

Pour exercer la totalité du corps (le haut et le bas du corps) : Utilisez les muscles des bras et des jambes pour faire bouger les pédales ou exécutez une alternance d'exercices entre le bas et le haut du corps.







## DESCRIPTION DE LA CONSOLE

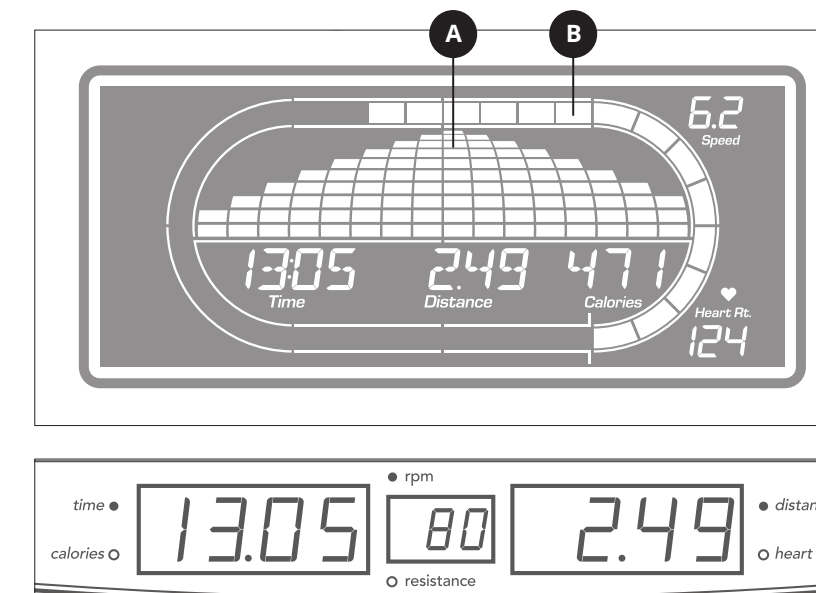
Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur le revêtement de la console qui doit être retirée avant utilisation.

- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD** : Affiche le feedback sur l'entraînement, le profil du programme et plus encore.
- B) **RACK DE LECTURE** : Contient du matériel de lecture.
- C) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À LED** : Afficher le feedback d'entraînement.
- D) **BOUTONS DE PROGRAMME** : Appuyez pour sélectionner le programme d'entraînement.
- E) **TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE** : Appuyez pour atteindre rapidement la résistance souhaitée.
- F) **− +** : Appuyez pour régler les paramètres de résistance et de programme.
- G) **HAUT-PARLEURS** : Écoutez de la musique via les haut-parleurs lorsque vous êtes connecté à votre lecteur multimédia..
- H) **▶ DÉMARRAGE** : Appuyez pour démarrer le programme d'entraînement ou lancer le démarrage rapide.
- I) **✓ ENTRÉE** : Confirmez chaque réglage du programme.
- J) **■ ARRÊT** : Appuyez sur go pour arrêter votre entraînement.
- K) **MODIFIER AFFICHAGE** : Appuyez pour modifier le feedback d'entraînement.
- L) **SORTIE AUDIO / PRISE CASQUE** : Branchez vos écouteurs sur la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- M) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur multimédia sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- N) **PORT USB** : Utilisé pour les mises à jour logicielles et les appareils chargeant jusqu'à 2 ampères.

## FENÊTRES D'AFFICHAGE

Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur le revêtement de la console qui doit être retirée avant utilisation.

- **TEMPS** : Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
  - **DISTANCE** : Représenté en miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
  - **CALORIES** : Total des calories brûlées ou restantes pour votre entraînement.
  - **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Représentée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).
  - **VITESSE** : Représenté en MPH (miles par heure). Indique la vitesse de déplacement des coussinets de pieds.
  - **RPM** : Rotations par minute.
  - **RÉSISTANCE** : Affiche le niveau actuel de résistance.
- A) **PROFILE DE PROGRAMME**: Représente le profil du programme utilisé (résistance lors de programmes basés sur la résistance et inclinaison lors de programmes basés sur la pente).
- B) **PISTE** : Suit les progrès autour d'une piste simulée. Les segments s'allument tous les 50 mètres accomplis. Un tour fait 400 mètres (¼ de mile).





## GUIDE DE DÉMARRAGE

Branchez le cordon d'alimentation. Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne gênera le mouvement de l'équipement.

### A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur pour commencer à s'entraîner. Le temps augmentera à partir de 0h00. Le niveau de résistance passera par défaut au niveau 1.

### B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez UTILISATEUR, INVITÉ 1-5 en utilisant et appuyez sur .
- 2) Définissez le POIDS, en utilisant et appuyez sur .
- 3) Sélectionnez un PROGRAMME en utilisant ou un bouton de programme et appuyez sur .
- 4) Définissez les informations du programme d'entraînement avec et appuyez sur après chaque sélection.
- 5) Appuyez sur pour commencer la séance d'entraînement.

Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant votre entraînement en utilisant .

### C) FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, la console affichera « entraînement terminé » et émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

### POUR EFFACER LA SÉLECTION EN COURS

Pour effacer la sélection de programme ou l'écran en cours, maintenez enfoncée la touche pendant 3 secondes.

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ventrale ou une dragonne. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

### CAPTEUR DE POULS

Placez les paumes de vos mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur du pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées du cardio-fréquencemètre trop fermement. Assurez-vous de nettoyer les capteurs de pulsations pour vous assurer le maintien d'un contact correct.

### AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

## PROGRAMMES



### MANUEL

Un entraînement qui vous permet d'ajuster manuellement la machine à tout moment.



### PERTE DE POIDS

Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Programme basé sur le temps avec 10 niveaux au choix. L'utilisateur définit le temps et le niveau à l'aide de +/-.



### DISTANCE

Un entraînement qui vous permet de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de distance de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.



### CALORIE

Un entraînement qui vous permet de sélectionner un nombre spécifique de calories que vous souhaitez brûler pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de calorie de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse et de votre résistance.



### SPRINT 8

Une séance d'entraînement HIIT de 20 minutes a prouvé sa capacité à brûler jusqu'à 27% de graisse corporelle en seulement 8 semaines.\* Après l'échauffement, le programme vous guidera à travers 8 séries d'intervalles. Les courts intervalles de 30 secondes doivent être effectués à votre effort d'intensité maximale. Pendant les périodes de récupération active de 90 secondes, continuez à bouger et laissez votre intensité et votre rythme cardiaque diminuer. Si vous sentez que vous avez totalement récupéré en moins de 90 secondes, travaillez plus dur lors du prochain sprint pour tirer pleinement parti du programme. Laissez votre corps refroidir pour terminer.

\* Les résultats individuels varient. Sprint 8 est conçu pour les adultes en bonne santé de tous les niveaux de condition physique. Il est vivement recommandé de se faire examiner par un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement physique, y compris Sprint 8.



## UTILISATION DE VOTRE LECTEUR MULTIMÉDIA



- 1) Connectez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO située à droite de la console et à la prise de casque de votre lecteur multimédia.
- 2) Utilisez les boutons de votre lecteur multimédia pour régler les paramètres de la chanson et le volume.
- 3) Retirez le CÂBLE DE L'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous ne l'utilisez pas.

## ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)



Cette machine possède une fonction spéciale appelée mode Energy Saver™. Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode Économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en désactivant la majeure partie du courant de la machine jusqu'à ce qu'une touche soit enfoncée sur la console. Cette fonctionnalité peut être activée ou désactivée dans le menu d'ingénierie.

Pour accéder au menu d'ingénierie, maintenez enfoncé pendant 3 à 5 secondes. Utilisez pour naviguer dans le menu jusqu'à ENG 3. Appuyez sur pour sélectionner. Utilisez pour sélectionner ENRGY SVE ON ou OFF. Appuyez sur et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes pour quitter ENG 3. Appuyez à nouveau sur pendant 3 à 5 secondes pour quitter le menu d'ingénierie.



## DÉPANNAGE

### QUESTIONS COURANTES SUR LES PRODUITS

#### LES SONS ÉMIS PAR MON ÉQUIPEMENT SONT-ILS NORMAUX ?

Cet équipement est l'un des plus silencieux disponibles car il utilise un entraînement par courroie et une résistance magnétique sans frottement. Nous utilisons les roulements et les courroies de la plus haute qualité afin de minimiser le bruit. Cependant, comme le système de résistance lui-même est très silencieux, vous entendrez parfois d'autres légers bruits mécaniques. Contrairement aux technologies plus anciennes et plus bruyantes, il n'y a pas de ventilateurs, de courroies de friction ou de bruits d'alternateur pour masquer ces sons sur nos équipements. Ces bruits mécaniques, intermittents ou non, sont normaux et sont causés par le transfert d'importantes quantités d'énergie à un volant qui tourne rapidement. Tous les roulements, courroies et autres pièces en rotation génèrent un bruit qui sera transmis à travers le boîtier et le cadre. Il est également normal que ces sons changent légèrement pendant un entraînement et dans le temps en raison de la dilatation thermique des pièces.

#### POURQUOI L'ÉQUIPEMENT QUE JE ME SUIS FAIT LIVRER EST PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN ?

Tous les produits de fitness semblent plus silencieux dans une grande salle d'exposition car il y a généralement davantage de bruit de fond que chez vous. En outre, il y aura moins de réverbération sur un sol en béton avec moquette que sur un sol recouvert de bois. Parfois, un tapis en caoutchouc épais aide à réduire la réverbération à travers le sol. Si un produit de fitness est placé près d'un mur, il y aura plus de bruit réfléchi.

#### COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE MOTRICE ?

La modélisation informatique que nous avons réalisée a indiqué virtuellement des milliers d'heures sans entretien. Les courroies sont maintenant couramment utilisées dans des applications beaucoup plus exigeantes telles que les systèmes d'entraînement de motos.

#### PUIS-JE DÉPLACER L'ÉQUIPEMENT FACILEMENT UNE FOIS QU'IL EST MONTÉ ?

Votre équipement est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Suivez les instructions de la section DÉPLACEMENT DE L'ÉQUIPEMENT pour transporter votre équipement. Il est important de placer votre équipement dans une pièce confortable et accueillante. Votre équipement est conçu pour utiliser un minimum d'espace au sol. De nombreuses personnes placeront leur équipement face à la télévision ou à une fenêtre panoramique. Si possible, évitez de placer votre équipement dans un sous-sol non aménagé. Pour faire de l'exercice une activité quotidienne agréable pour vous, l'équipement doit être placé dans un environnement confortable.

#### PUIS-JE PÉDALER EN ARRIÈRE SUR MON ÉQUIPEMENT ?

Votre équipement vous permet de pédaler en avant et en arrière pour exercer et renforcer un plus grand éventail de muscles.

### DÉPANNAGE DE BASE

**PROBLÈME** : La console ne s'allume pas.

**SOLUTION** : Vérifiez les éléments suivants :

- La prise à laquelle la machine est branchée est fonctionnelle. Vérifiez à nouveau que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Le bon cordon d'alimentation est utilisé. Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni. Testez la tension sur le cordon d'alimentation pour vous assurer qu'il fournit la tension de sortie spécifiée sur l'étiquette.
- Le cordon d'alimentation n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement branché dans la prise ET dans la machine.
- Débranchez le cordon d'alimentation. Retirez la console et vérifiez que toutes les connexions à la console sont sécurisées et non endommagées ou pincées. Débranchez et reconnectez le câble de la console.

**PROBLÈME** : La console s'allume mais la distance / les watts / les rotations par minute ne fonctionne(nt) pas.

**SOLUTION** : Vérifiez les éléments suivants :

- Débranchez le cordon d'alimentation. Retirez la console et vérifiez que toutes les connexions à la console sont sécurisées et non endommagées ou pincées. Débranchez et reconnectez le câble de la console.
- Si ce qui est indiqué ci-dessus ne résout pas le problème, il se peut que le capteur de vitesse et / ou l'aimant soit délogé ou endommagé.

**PROBLÈME** : Les niveaux de résistance semblent incorrects, et paraissent trop durs ou trop faciles.

**SOLUTION** : Vérifiez les éléments suivants :

- Le bon cordon d'alimentation est utilisé. Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni.
- Réinitialisez la console et laissez la résistance revenir à la position par défaut. Redémarrez et réessayez les niveaux de résistance.

## DÉPANNAGE

**PROBLÈME** : L'équipement émet un grincement ou un son strident.

**SOLUTION** : Vérifiez les éléments suivants :

- L'équipement est sur une surface de niveau.
- Desserrez tous les boulons fixés pendant le processus d'assemblage, graissez les joints, graissez les filets et resserrez. Si les boulons se desserrent, appliquez un frein filet bleu et resserrez.

**PROBLÈME** : Lorsqu'un périphérique audio est connecté, aucun son ne sort des haut-parleurs ou le son des haut-parleurs est parasité.

**SOLUTION** : Assurez-vous que le câble audio est correctement branché à la console et au périphérique audio.

### FRÉQUENCE CARDIAQUE ( CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE UNIQUEMENT)

Vérifiez que votre environnement d'exercice ne contient pas de sources d'interférences telles que des lampes fluorescentes, des ordinateurs, des clôtures souterraines, des systèmes de sécurité domestique ou des appareils contenant de gros moteurs. Ces éléments peuvent entraîner une lecture erronée de la fréquence cardiaque.

Vous pouvez avoir une lecture erronée dans les conditions suivantes :

- Prise trop serrée de la barre de rythme cardiaque. Essayez de maintenir une pression modérée en tenant la barre du rythme cardiaque.
- Mouvements et vibrations constants dus au maintien permanent de la barre de rythme cardiaque pendant l'exercice. Si la lecture de votre fréquence cardiaque est erronée, essayez de tenir les poignées juste assez longtemps pour surveiller votre fréquence cardiaque.
- Lorsque vous respirez fortement pendant une séance d'entraînement.
- Lorsque vos mains sont contractées par le port d'une bague.
- Quand vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humecter vos paumes en les frottant l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- Toute personne souffrant d'arythmie lourde.
- Toute personne souffrant d'artériosclérose ou de trouble de la circulation périphérique.
- Toute personne dont la peau sur la paume de mesure est particulièrement épaisse.

### BESOIN D'ASSISTANCE ?

Si cette section de dépannage ne résout pas le problème, stoppez l'utilisation et mettez l'appareil hors tension.



**Veillez consulter les coordonnées sur la CARTE D'INFORMATIONS pour obtenir de l'aide.**

Les informations suivantes peuvent vous être demandées lorsque vous appelez. Veuillez avoir ces éléments à disposition :

- Nom du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (facture ou relevé de carte de crédit)

Voici quelques questions de dépannage courantes pouvant être posées :

- Depuis combien de temps ce problème se produit-il ?
- Ce problème se produit-il à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si vous entendez un bruit, cela vient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel type de bruit s'agit-il (cognement, grincement, couinement, sifflement, etc.) ?
- La machine a-t-elle été entretenue conformément au programme d'entretien ?

Si ces questions ainsi que d'autres trouvent réponses, les techniciens auront la possibilité d'envoyer les pièces de rechange appropriées et de fournir le service nécessaire pour que votre équipement puisse fonctionner à nouveau et que vous puissiez recommencer à vous entraîner !

Vous pouvez trouver plus de suggestions de dépannage dans la section support client de notre site Web.







## ENTRETIEN

### QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST-IL NÉCESSAIRE ?

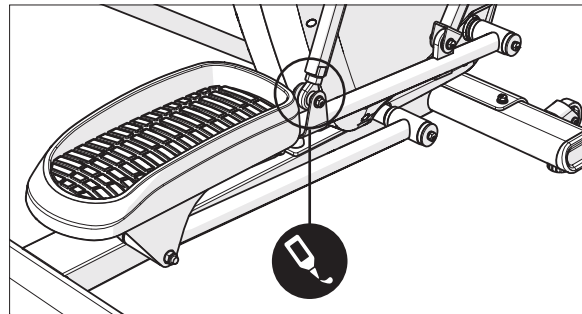
Un minimum d'entretien et de nettoyage est requis. Le respect de ce calendrier prolongera la vie de votre machine.

### COMMENT NETTOYER MON EQUIPEMENT ?

Nettoyez-le avec du savon et des produits nettoyants à l'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique. La propreté de votre équipement et de son environnement de fonctionnement minimisera les problèmes de maintenance et les appels de service. Pour cette raison, il est recommandé de suivre le programme d'entretien préventif suivant.

### AVERTISSEMENT

Pour couper l'alimentation de l'équipement, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.



## PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyage de l'équipement : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez l'équipement hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.</li> <li>• Essuyez l'équipement avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants, car ils peuvent endommager l'équipement.</li> <li>• Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, reportez-vous aux coordonnées figurant au dos de la carte d'information pour un remplacement.</li> <li>• Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous l'équipement ni dans tout autre endroit où il pourrait rester coincé ou être coupé pendant le stockage ou l'utilisation.</li> </ul>	QUOTIDIENNEMENT
Nettoyage en dessous de l'équipement : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez l'équipement hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.</li> <li>• Déplacez l'équipement vers un autre emplacement.</li> <li>• Essuyez ou aspirez les particules de poussière ou autres objets qui pourraient s'être accumulés sous l'appareil.</li> <li>• Remettre l'équipement dans sa position précédente.</li> </ul>	HEBDOMADAIREMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspectez et serrez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine.</li> <li>• Enlevez tous les débris des bras de pédale et des bras de liaison.</li> </ul>	MENSUELLEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubrifier les rotules du bras de liaison avec un lubrifiant silicone (inclus). Appliquer 1-2 gouttes sur les côtés gauche et droit des rotules.</li> </ul>	BIMENSUEL



HT5.0

© 2019 Johnson Health Tech

Rev 1.0 B